سلسلة التفكير الناجح ٢

كيف نتعامل مع مراهقة أبنائنا

محمد نبيل كاظم

دار السلام
للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة

كيف نتعامل مع

مراهقة أبنائنا ؟

كافة حقوق الطبع والنشر والترجمة محفوظة
للناشر
دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة
لصاحبها
عبد القادر محمود البكار

الطبعة الأولى

١٤٢٧ هـ - ٢٠٠٦ م

بطاقة فهرسة

فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة المصرية العامة لدار الكتب والوثائق القومية - إدارة الشئون الفنية .

كاظم ، محمد نبيل .
كيف نتعامل مع مراهقة أبنائنا ؟ / تأليف محمد نبيل كاظم . - ط١ . - القاهرة : دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة ، ٢٠٠٦م .
١١٢ ص ؛ ١٢ × ٢٠سم .
تدمك ٣ ٣٥٧ ٣٤٢ ٩٧٧
١ - المراهقة - علم نفس .
٢ - المراهقون - آداب السلوك .
٣ - المراهقون - أخلاقيات .
٤ - المراهقون - الجوانب الصحيحة .
أ - العنوان .
١٥٥,٥

دار السلام
للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة
ش.م.م

تأسست الدار عام ١٩٧٣م وحصلت على جائزة أفضل ناشر للتراث لثلاثة أعوام متتالية ١٩٩٩م ، ٢٠٠٠م ، ٢٠٠١م هي عشر الجائزة تتويجًا لعقد ثالث مضى في صناعة النشر

جمهورية مصر العربية - القاهرة - الإسكندرية
الإدارة : القاهرة : ١٩ شارع عمر لطفي موازٍ لشارع عباس العقاد خلف مكتب مصر للطيران عند الحديقة الدولية وأمام مسجد الشهيد عمرو الشربيني - مدينة نصر
هاتف : ٢٧٠٤٢٨٠ - ٢٧٤١٥٧٨ (٢٠٢ +) فاكس : ٢٧٤١٧٥٠ (٢٠٢ +)
المكتبة : فرع الأزهر : ١٢٠ شارع الأزهر الرئيسي - هاتف : ٥٩٣٢٨٢٠ (٢٠٢ +)
المكتبة : فرع مدينة نصر : ١ شارع الحسن بن علي متفرع من شارع علي أمين امتداد شارع مصطفى النحاس - مدينة نصر - هاتف : ٤٠٥٤٦٤٢ (٢٠٢ +)
المكتبة : فرع الإسكندرية : ١٢٧ شارع الإسكندر الأكبر - الشاطبي بجوار جمعية الشبان المسلمين
هاتف : ٥٩٣٢٢٠٥ فاكس : ٥٩٣٢٢٠٤ (٢٠٣ +)
بريديًا : القاهرة : ص.ب ١٦١ الغورية - الرمز البريدي ١١٦٣٩
البريد الإلكتروني : info@dar-alsalam.com
موقعنا على الإنترنت : www.dar-alsalam.com

سلسلة التفكير الناجح [٢]

كيف نتعامل مع مراهقة أبنائنا؟

١٥٥

كمك

تأليف

محمد نبيل كاظم

دار السلام

للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة

إهداء

إلى كل المعنيين بشؤون الأبناء ، من معلمين وآباء ، المؤتمنين على فلذات الأكباد ، لينيروا لهم الطريق ، طريق الحياة والسعادة والحضارة والسلام .

* * *

وإلى أمي وأبي البارين حفظهما اللّٰه تعالى . وإلى ابنتي ريم وريحانتيها سنا وبشر . وإلى كل شباب الأمة وما يتعلق بهم من آمال ، في بناء حاضرنا المشرق وغدنا الرغيد .

* * *

حديث

بناء الثقة العالية

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رضي الله عنهما قَالَ : كُنْتُ خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ يَوْمًا فَقَالَ : « يَا غُلامُ إِنِّي أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ ، احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ احْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ ، وَاعْلَمْ أَنَّ الأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ ، لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ ، وَلَوِ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ ، لَمْ يَضُرُّوكَ إِلا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ ، رُفِعَتِ الأَقْلامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ » .

[رواه الترمذي وقَالَ : هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ]

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد للَّه الذي جعل الإنسان أكرم مخلوق ، وهيأ له أسباب السعادة وطرق الوصول إليها ، وخلقه على الفطرة منذ ميلاده ، وجعل جبلته على الخير إن استقام على هداه ، والتزم شرعه ومنهاجه ، والصلاة والسلام على من جسد حقيقة الإسلام ، فكان قرآنًا يمشي على الأرض ، معلم الناس الخير ، الذي شمل فضله ورحمته العالمين ، وعلى آله وصحبه والتابعين .. وبعد .

شاءت إرادة اللَّه أن يولد طفل الإنسان أضعف حالًا من كل وليد ، لحكمة عظيمة تمكنه من تلقي رعاية كبيرة من الوالدين والأهل والمجتمع ، حتى يتشرب كل أنواع العطف والحنان ، والتربية والرعاية والأنس والإنسانية ، عبر هذه الطفولة الممتدة ، التي تشكل فيها آخر مرحلة من مراحلها وهي « المراهقة » نقلة نوعية في حياته ، تطبع شخصيته بطابعها الخاص ، الذي يؤثر في استقرار سلوكه في مقتبل عمره وربما إلى نهايته ، ولخطورة هذه المرحلة الشديدة وأثرها الكبير ، في حال عدم التكيف الصحيح مع متطلباتها ، ينعكس سلوك المراهق سلبًا على حياته واكتمال شخصيته ، والعكس صحيح ، حيث يصل الشاب المراهق ،

عبر التكيف السليم في هذه المرحلة ، إلى اكتمال شخصيته وتوازنها ، وتُسلِمُه مرحلة المراهقة ، إلى مرحلة الرجولة وعطاءاتها الغزيرة الثرة ، وإن كانت فتاة فتكتمل أنوثتها السوية ، وتتحلى بما تستوجبه من صفات واستعدادات ، ومحور السلامة في هذه المرحلة « المراهقة » حسن التكيف من المراهق أو المراهقة ، وحسن التعامل من الآباء والأمهات والآخرين .

وما بحثنا هذا الذي نود أن نلقي الضوء فيه على المراهقة وماهيتها ، والعناصر المؤثرة فيها ، وكيفية حسن التعامل معها ، إلا جهدًا نحسب أنه يصب في مصلحة توعية أجيالنا الحاضرة ، آباءً وأبناءً ومربين ، لتحقيق التواصل الصحيح والفهم الواضح الجلي ، للعمل على نيل شهادة النجاح ، في تحقيق الأهداف العليا والمبادئ السامية والمصالح المشتركة ، التي تعبر جسر النجاح إلى أسرة عربية ناجحة ، وإنسان صالح ، وأمة كانت - وما تزال - خير أمة أخرجت للناس ، تأمل البشرية في قيادتها الحكيمة لها ، تأمر بالمعروف وتنهى عن المنكر وتؤمن بالله العظيم .

محمد نبيل كاظم

١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م

كيف نتعامل مع مراهقة أبنائنا ؟

الفصل الأول

الطفولة واحتياجاتها

مدخل .

أولًا : مراحل نمو الشخصية .

ثانيًا : جوانب ومكونات الشخصية .

ثالثًا : تكامل جوانب الشخصية .

رابعًا : العوامل المؤثرة في بناء الشخصية .

خامسًا : مراحل الطفولة وحاجاتها .

الطفولة أسعد أيام حياة ولدك ،
فلا تكن سببًا في تعاسته .

الفَصْلُ الأَوَّلُ
الطفولة واحتياجاتها

لا يختلف اثنان في أن الإنسان أرقى المخلوقات على وجه الأرض ، لذا كرَّمه اللَّه تعالى بالاستخلاف فيها ، وهذا الرقي يتناسب طردًا في الحيوان مع ضعف الطفولة لديه ، وهذا الضعف يتناسب مع ازدياد الحاجة إلى الشعور بالوالدية والحنو الأبوي ، إلى أن تتوازن التربية مع نمو الحياة الطبيعية وتتناسب .

لذا لا بد من فهم مراحل نمو الإنسان ، واكتمال شخصيته ، ودرجة هذا النمو ، وتأثيره على السلوك ، والعوامل المؤثرة في تلك المراحل ، كلٌّ على حدة ، تسريعًا للنمو السليم أو إبطاءً ، توازنًا وانسجامًا أو اختلافًا ومصادمة للفطرة ، التي جبل اللَّه عليها هذا الكائن الفريد .

أولًا - مراحل النمو :

إن فهمنا لعملية نمو الإنسان ، ومظاهر هذا النمو وآثاره ، يجعلنا نكتشف الطريقة الصحيحة في التعامل معه ، حسب كل مرحلة من المراحل ، بما يلائمها وينسجم معها .

ولذا قسم علماء النفس مراحل النمو تقسيمات متعددة ، حسب وجهة نظر صاحبها ، فمنهم من نظر إلى التغذية

كمحور نمو ، أو نظر إلى النمو الجنسي ، أو نمو الشعور النفسي والاجتماعي (لإثبات الذات) كمحور نمو تدور في فلكه جوانب تكامل شخصية الإنسان المادية والاجتماعية . ويختلف العمر الزمني حسب هذه النظرة أو تلك ...

وبالنسبة للتقسيم الأخير ، الذي يجعل محور النمو تكامل الشعور النفسي والاجتماعي ، الذي يحدد الشخصية وتطورها السلوكي . ينقسم النمو فيه إلى المراحل التالية :

(١) مرحلة عدم التغاير :

وتبدأ هذه المرحلة منذ الولادة حتى الشهر الخامس ، وفيها لا يميز الطفل بين نفسه وأمه ، ولا بين جسمه والأشياء ، يحتاج فيها إلى الراحة والنوم ، إلى جانب الرضاعة الصحية .

(٢) مرحلة التغاير :

وتبدأ هذه المرحلة (بظهور الأنا الجسمي) ، منذ الشهر السادس حتى نهاية السنة الأولى ، وعلامة ظهور هذه المرحلة زحف الطفل بعيدًا عن أمه . ورد فعله تجاه ما يخيفه ويؤلمه ، وفي سحب يده مبتعدًا عما يؤذيه . وحاجته الأساسية في هذه المرحلة إلى التغذية السليمة والعطف والحنان .

(٣) مرحلة ظهور الأنا النفسي :

وتبدأ هذه المرحلة في الظهور منذ بداية السنة الثانية ، وتستمر إلى بلوغ الرشد واكتمال الرجولة ، وعلامة ظهورها إخفاء الطفل نفسه في حجرة أو وراء الباب ، إذا فعل أمرًا لا يرضي الآخرين ، وربما كان أوضح دلالة على هذه المرحلة الكذب الطفولي ، لاعتقاده بإمكان إخفاء ما بنفسه بهذه الطريقة فيكشفه ، كما إذا قال بعد تعلمه الكلام حديثًا : « أخي فعل كذا » ويكون هذا الفعل قد حصل منه ، إلا إذا عود الكذب من الأهل والبيئة ، فيكون عندئذ كذبًا سلوكيًا .

ويحتاج في هذه المرحلة إلى الجو الاجتماعي ، والتفسيرات الصحيحة في الإجابة على أسئلته ، لإكسابه العادات والقيم والآداب السليمة .

(٤) مرحلة ظهور الجانب الوجداني :

إن الجانب الوجداني ملازم لكل المراحل ، ويتكون من عواطف الحب والكره وانفعالات الخوف والفرح ، ونموها التجريدي شيئًا فشيئًا حتى تتحول إلى مبادئ وقيم واتجاهات وميول .

ثانيا - جوانب النمو ومكونات الشخصية :

(١) الجانب الجسمي :

يتم اكتمال الجانب الجسمي بالنمو التدريجي المتتابع مع

التناقص في تسارعه ، عدا فترة المراهقة ، وأثر التغذية الجيدة والصحة البدنية عليه كبير .

(٢) الجانب العقلي :

يتم نمو الجانب العقلي وتكامل قدراته وراثة واكتسابًا ، من خلال البيئة . وتؤثر الحرية والتربية السليمة على نمو الحواس ، وتتفاعل معطياتها مع الخبرات المكتسبة ، والقدرات الكامنة ، والبيئة الاجتماعية .

(٣) الجانب الوجداني :

يتكون وجدان الإنسان من الدوافع والعواطف واللاشعور ، ويكتمل اكتساب هذا الجانب من الأسرة والمجتمع ، ويؤثر على نموه درجة التآلف الأسري والعائلي والاجتماعي ، لذا يعتبر الاختلاف الأسري والاضطراب الاجتماعي ، ذا أثر سلبي على نمو عواطف الإنسان ، والقيم التي يؤمن بها تجاه نفسه والآخرين .

(٤) الجانب الاجتماعي :

حياتنا الاجتماعية تتكون من قيم وعادات ودوافع اجتماعية ، كالميل إلى الأسرة ، وحب المقاتلة ، والانتماء ، وإثبات الذات ، والأبوة والأمومة . والاتجاه العام في السلم والحرب له تأثير كبير على جوانب نمو الشخصية ، وظهورها بالمظهر السوي .

ثالثًا - تكامل جوانب الشخصية :

تكامل الشخصية له أهميته في النمو السليم ، وتجاوز العقبات وحل المشكلات المستقبلية لضمان النجاح ، ويظهر من خلال أمرين :

(١) معنى التكامل :

التكامل هو (الجمع والتمام) وهو ميزة خاصة تشكل الشخصية الإنسانية والذات من محصلة نمو جوانبها المختلفة نموًّا سليمًا ، إلا أنها ليست محصلة رياضية ، بل محصلة تفاعلية تكاملية متبادلة التأثر والتأثير .

(٢) أهمية التكامل :

تظهر أهمية تكامل الشخصية في إبرازها شخصية سوية متزنة ، ضابطة لكل أنواع سلوكها الإنساني ، مانعة لكل انحراف في سلوكها أو شذوذ ، سواء بالإفراط أو التفريط في أحد الجوانب أو العوامل المؤثرة في بناء الشخصية .

رابعًا - العوامل المؤثرة في بناء الشخصية :

(١) التغذية والصحة :

التغذية والصحة من أهم عوامل النمو البدني والعقلي السليم ، وليس مثل لبن الأم وحنانها ، والتغذية بمنتجات البيئة وما قاربها من غذاء ، واجتناب المعلَّبات والمصنَّعات

والمشبوهات من الأغذية ، بالإضافة إلى التشخيص المبكر للأمراض والعلل إن وجدت ، أمر ضروري للمحافظة على صحة أبنائنا وبناتنا .

(٢) البيت والأسرة :

يعتبر الجو العائلي ووجود الأب والأم والإخوة والأقارب ، بما لهم من تأثير كبير سلبًا أو إيجابًا عاملًا مهمًا في النمو الصحيح والتربية السليمة .

(٣) المجتمع والبيئة :

يعتبر الحي والعشيرة ، والعادات والقيم ، والريف والمدينة ، واللغة والعنصر ، حسب مفرداتها ، بيئة صالحة أو غير صالحة للنمو السليم .

(٤) المدرسة والتعليم :

تشكل المدرسة وما فيها من بناء مدرسي وصفوف وملاعب ، وإدارة ومدرسين وتلاميذ ، ومناهج وطرق تدريس ووسائل وأهداف ، بيئة جاذبة أو منفرة تجاه التعليم والقيم الصالحة .

(٥) وسائل الاتصال :

تعتبر الإذاعة ، والرائي ، والهاتف ، والصحف ، المجلات ، والإعلانات ، و(السينما) ، و(الفاكس) ، و(الحاسوب) ، و(الإنترنت) ، و(اللغات الأجنبية) ،

وسائل لها تأثير كبير وخطير في تكوين ثقافة المرء واتجاهاته السلوكية ، خاصة إذا لم يوجه التوجيه الصحيح .

ويمكن أن نميز بين مرحلتين أساسيتين في عمر الإنسان ، ونتبين تأثيرهما على اكتمال شخصيته ، وظهورها بشكل سوي صالح ، وهما مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة ، لما لهما من أثر كبير على حياة الإنسان طوال عمره المديد .

خامسًا - مراحل الطفولة واحتياجاتها :

تبدأ الطفولة منذ الولادة إلى سن الثانية عشرة ، وتمر بمراحل :

(١) الطفولة الأولى : (أو مرحلة الرضاع) تبدأ منذ الميلاد وهي مرحلة سريعة النمو ، وخصائصها مذكورة سابقًا ، وأهم ما فيها التأثير الإيجابي للرضاع الطبيعي ، والتغذية الجيدة والنوم المريح والجو الهادئ ، على النمو السليم للطفل .

(٢) الطفولة الثانية : (أو مرحلة الفطام) وتبدأ مع الفطام وتستمر إلى سن التمييز ، وهي مرحلة مستقرة النمو نسبيًا ، وفيها يكتسب الطفل العادات والخبرات والمعارف والقيم ، وهذه المرحلة تتميز بتفتح القدرات والاستعدادات والمواهب، ويؤدي ذلك إلى نمو جسمي ونفسي وعقلي واجتماعي ، يحتاج فيه الطفل إلى معاملة ثابتة ، بالنسبة

إلى تغذيته وتربيته ، والتأكيد على إحاطته بجو من الحب والحنان ، والنظافة والنظام ، والتآلف الأسري والقَبول .

(٣) الطفولة الثالثة : (أو مرحلة التمييز) وتبدأ بسن الخامسة أو السادسة إلى سن البلوغ ، وفي هذه المرحلة يتلقى التعليم الأساسي ، ويفضل استناده إلى التعليم بالقدوة نظرًا لقدرته الكبيرة على المحاكاة ، وينبغي توجيهه في إصلاح أخطائه بطريقة الحوار والمناقشة ، والتعليل المختصر ، واجتناب الأوامر المباشرة ، سواء كان الأمر يتعلق باللعب أو السلوك اليومي ، أو التعلم والمدارسة ، ويعامل باللين لا بالشدة ، وبعدل تام بينه وبين الآخرين من إخوته أو أقرانه ، في جو من الحنان والعطف والرعاية ، واستغلال حاجته إلى اللعب لتنمية قدراته ، ومحاكاته الآخرين في تعليمه وتوجيهه .

ولا بد من استخدام الأشياء الحسية ، لتنمية القدرات التجريدية ؛ لأن المعنويات والتجريد الكامل لا يكون إلا باكتمال سن البلوغ والرشد .

(٤) حاجات الطفولة :

وجد كثير من علماء التربية وعلماء النفس ، أن للطفل حاجات متعددة تفسر الحاجات الغريزية ، وتوجه سلوكه وتصرفاته وهي :

١ - **الحاجة إلى النمو** : وهي تفسر غريزة الطعام ، وحب الاستطلاع ، والتحليل والتركيب ، وغريزة التملك ... إلخ .

٢ - **الحاجة الاجتماعية** : وهي تفسر التجمع والصداقات ، والحب والكره ، والانتماء ... إلخ .

٣ - **الحاجة للأمن** : (المادي والنفسي) وهي تفسر البحث عن الطعام ، والتعلق بالأهل ، ومقاتلة الآخرين من أقرانه ، والدوافع والهيجانات والعواطف ... إلخ .

ومن أهم ما يجب مراعاته في الأطفال بالإضافة إلى ما ذكر :

١ - حاجتهم إلى القصص ، والحوار واللغة الفصحى أو ما قاربها .

٢ - مراعاة الفروق الفردية والجنس (ذكر أو أنثى) بينهم .

٣ - نقلهم من الإحيائية والخيالية إلى الواقعية بالتدريج .

٤ - حاجتهم إلى اللعب والحركة والألعاب المناسبة للسن والجنس .

٥ - مراعاة بيئاتهم وإمكانياتهم الحقيقية في تعليمهم .

٦ - ضبطهم بذكاء ومهارة ، لا بعنف وتجبر لأنه يؤدي إلى إفسادهم .

٧ - استخدام الثواب والعقاب غير البدني بالقدر اللازم المعقول .

٨ - حاجتهم إلى الولاء والانتماء الاجتماعي والأسري ، واكتساب معايير ضبط السلوك .

مراعاة هذه التدابير تعينهم على الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة والشباب بسلام .

(٥) علاقة مرحلة الطفولة بالمراهقة :

ترتبط مرحلة المراهقة بمرحلة الطفولة بعلاقة النتيجة بالمقدمات ؛ فإن من النادر أن تُعزَى مشاكل مراهقة صعبة مشاكسة ، إلى طفولة سعيدة ناجحة ، في أسرة متآلفة يشع فيها الحب والود والوئام ؛ وإن كثيرًا من مشاكل المراهقين ، يعود إلى طفولة تعيسة ؛ فيها الكثير من الحرمان العاطفي ؛ والخلاف أو الإهمال الأسري ، وإن لم ينصَّب على هذا الطفل بعينه أو ذاك ، إنما يؤثر فيه ما قد يحصل تحت سمعه وبصره ؛ فيظهر رد الفعل عاجلًا أثناء الطفولة نفسها ؛ فيكون أقل تأثيرًا وضررًا ؛ إذ إنه قد يؤدي إلى تعديل سلوك المربي ، فتنشأ حالة من التكيف والتآلف بين الطفل والمربي ، وإلا فيظهر رد الفعل مركبًا في مرحلة المراهقة ، فيصبح تعويضًا عما سلف من الحرمان ، أو تعبيرًا عن رفض المعاملة السابقة في تلك المرحلة ، ورفضًا للشعور بسلطويتها ؛

خاصة أن أصحابها ما زالوا على مرأى ومسمع المراهق وفي بيته وأسرته ، ما يملك الاستغناء عن خدماتهم ، ولا التحرر من سلطتهم بالكلية ، ويشتد الصراع داخل البيت بين هذا المراهق الذي يعلن الشكوى من كل شيء ، ويصطدم بأفراد عائلته الذين يريدون أن يردوه إلى جادة الصواب ، حسب قيمهم ومبادئهم ورغباتهم وأهدافهم التي خطُّوها له ولإخوته ، وربما غاب عن الوالدين تذكر الأخطاء التي مارسوها في حق أبنائهم ، أو برروها بدافع الحرص والمصلحة ، أو باستصغار أطفالهم ، وتصور عدم فهمهم لما جرى داخل جدران البيت بين الوالدين فيما مضى ، وأن أبناءهم صغارٌ لا يفقهون شيئًا حسب زعمهم ، ويتناسون شدة ذكاء أطفالهم وقوة ذاكرتهم ، التي تؤجل رد الفعل ولا تهمله ، ولذا ننصح من أراد أن يتجاوز مشاكل مرحلة المراهقة ، ويرغب بمرورها لدى أبنائه بسلام ، بالعناية الشديدة بمرحلة طفولة أولاده سبعًا من السنين يلاعبهم ، ثم يعلمهم السبع الثانية ، ثم يصاحبهم السبع الثالثة ، كما قيل في آثار حكماء هذه الأمة وعقلائها : « لاعب ولدك سبعًا ، وأدبه سبعًا ، وصاحبه سبعًا ثم اترك الحبل على الغارب » .

وليس معنى ذلك الفصل الكامل بين هذه الأمور والمراحل . ويأتي اجتناب التسلط على البيت والزوجة ، والتزام جو الحوار والتفاهم والتخطيط الشُّورِيِّ معها ، على

توزيع أدوار قيادة البيت وإدارته ، من أكبر عوامل النجاح والسعادة الأسرية ، التي تمرر مرحلة المراهقة بسلام .

* * *

كيف نتعامل مع مراهقة أبنائنا ؟

الفصل الثاني

المراهقة وكيفية التعامل معها

مدخل .

١ - المراهقة في اللغة .

٢ - توطئة .

٣ - مظاهر التغيرات في المراهقة وكيفية التعامل معها .

أولاً : التغيرات الجسدية وكيفية التعامل معها .

ثانيًا : التغيرات الوجدانية وكيفية التعامل معها .

ثالثًا : التغيرات العقلية وكيفية التعامل معها .

رابعًا : التغيرات الاجتماعية وكيفية التعامل معها .

المراهقة عالم حالم جميل ،
فساعد ولدك على اكتشاف نفسه فيه .

الفَصْلُ الثَّانِي

المراهقة وكيفية التعامل معها

١ - المراهقة في اللغة :

المراهقة لغة : من الرَّهق : وهي الخفة ، والحدة ، والعجلة ، والمقاربة ، وتعني كذلك السرعة والحركة والاضطراب ، وفي الحديث الشريف : « **إن في سيف خالد رهقًا** » أي عجلة . (لسان العرب)

وراهق الغلام فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ، ويقال جارية مراهقة . (مختار الصحاح)

وفي القرآن الكريم : قال تعالى في قصة موسى والرجل الصالح : ﴿ قَالَ لَا تُؤَاخِذْنِي بِمَا نَسِيتُ وَلَا تُرْهِقْنِي مِنْ أَمْرِي عُسْرًا ﴾ [الكهف : ٧٣] أي لا تضيق عليَّ ولا تشدد .

وفي الحديث : عن عبد الله بن عمرو ﷺ قال : « تخلف النبي ﷺ عنا في سفرة فأدركنا وقد أرهقنا العصر » [رواه البخاري] .

وفي المعاجم : ذُكرت المراحلُ التي يمر بها الإنسان الذكر فقيل : ١ – جنين . ٢ – وليد . ٣ – رضيع . ٤ – فطيم . ٥ – صبي . ٦ – غلام . ٧ – مراهق . ٨ – فتى . ٩ – محتلم . ١٠ – شاب (ما بين الثلاثين والأربعين) . ١١ – كهل (إلى أن يستوفي الستين) . ١٢ – شيخ .

وقيل في الأنثى : ١ – **وليدة** . ٢ – **طفلة** . ٣ – **كاعب** . ٤ – **ناهد** . ٥ – **معصر** . (إذا أدركت : أي بلغت) . ٦ – **عانس** . ٧ – **خود** (توسط الشباب : إلى الأربعين) . ٨ – **مسلف** . ٩ – **نَصَفٌ** . ١٠ – **شهلة كهلة** . ١١ – **شهبرة** (فيها تماسك قوة) . ١٢ – **حيزبون** (فقه اللغة للثعالبي) .

والمراهقة : « مرحلة عمرية تتوسط بين الطفولة واكتمال الرجولة أو الأنوثة ، وتبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال الشخصية » .

٢ - توطئة :

وفي مرحلة المراهقة التي تبدأ بالسنة الثانية عشرة تقريبًا عند الفتى ، وقبل ذلك عند الفتاة – ويختلف الأمر ما بين بيئة وأخرى ، وشخص وآخر – تكمن كل المعاني اللغوية التي وردت في معناها ، وفي هذه المرحلة تظهر تغيرات متعددة لدى المراهق فتى كان أو فتاة ، منها تغيرات جسمية (فسيولوجية) ونفسية ، وعقلية ، يتبعها تغيرات اجتماعية في السلوك الفردي للمراهق ، وشعور خاص لدى الجنس تجاه الجنس الآخر ، وتظهر لديه حالات انفعالية متميزة ، يحتاج فيها المراهق إلى اهتمام خاص وعناية بالغة ، وقد تحدث لديه انتكاسات غير مرغوبة في سلوكياته وتصوراته ، خاصة إذا ما اعترضت نموَّه الطبيعيَّ المتوازن سلوكياتٌ وقيم

غير مبررة ، أو غير منسجمة مع تربيته السابقة في مراحل طفولته ، كرد فعل على تراكم التناقض بين المرحلتين ، نظرًا لشعوره بقرب اكتمال شخصيته واستقلاليتها ، وهذا ما يدفعنا إلى التذكير بالتهيؤ لمرحلة المراهقة لدى أبنائنا ؛ من خلال العناية الكاملة بمرحلة الطفولة ؛ وإذا فاتنا شيء من العناية فيها ؛ أن نزيد من العناية بأبنائنا في مرحلة المراهقة ، ونوليها اهتمامًا خاصًّا من خلال معرفتنا لخصائصها وميزاتها ، ودراسة العوامل المؤثرة فيها ؛ وهذا الكتاب ليس سوى جهد متواضع في هذا السبيل ، نسأل اللّٰه لنا ولكم التوفيق في تربية أبنائنا ليكونوا صالحين بررة .

٣ - مظاهر التغيرات في مرحلة المراهقة :

أولًا - التغيرات الجسدية :

من البدهي أن تحدث تغيرات جديدة بدنية في حالة المراهقة ، باعتبارها مرحلة جديدة لاحقة بعد الطفولة ، ومع أن النمو الجسدي لا ينتهي ما دامت الحياة ، إلا أننا نقصد تسارع هذا النمو أو بطئه لاعتبارات المرحلة ، واكتمال الجوانب الرئيسة في البدن ، مثل الطول والحجم والأجهزة والأعضاء ؛ للقيام بالوظائف وأداء الأدوار المحددة للشخصية بشكلها النهائي التقريبي ، ومن هذه التغيرات نمو الجهاز التناسلي لدى الجنسين وقدرته على إنتاج لقاح الحياة ،

وما يتعلق به من غدد وهرمونات تُبرز ثديي الفتاة وتؤدي إلى نعومة صوتها واكتمال حجم عظام الحوض لديها ، وتُظهر شعر لحية الفتى وشاربه ، وغلظ صوته ونمو عضلاته ، وهذه مظاهر خارجية فحسب ؛ إذ إن الدراسات العميقة تبين أن هذا النمو يشمل كل خلية من خلايا جسد المراهق تضج بالحيوية والذكورة ، وكذلك سائر الأجهزة العضوية (والفسيولوجية) في بدنه ، وبالمقابل تكتمل كل خلية من خلايا جسد الفتاة أنوثة ، وكذلك سائر أجهزة بدنها العضوية (والفسيولوجية) .

ويساعد على اكتمال هذه التغيرات الجسدية بشكلها السليم التغذية المناسبة ، لما للتغذية غير السليمة من آثار على بدن الإنسان عمومًا ، وعلى الصحة الجسدية للمراهق خصوصًا ؛ لأن تسارع النمو الجسدي في هذه المرحلة ، يستهلك كمية غذاء أكبر من مرحلة الطفولة ، ولذا يشترط في هذه التغذية ما شرطه اللّٰه تعالى في قوله : ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ كُلُواْ مِمَّا فِى ٱلْأَرْضِ حَلَٰلًا طَيِّبًا ﴾ [البقرة: ١٦٨] .

وصناعة الأغذية اليوم من أعظم التجارات ، ويتاجر بها المسلمون وغيرهم ، والصالحون والفاسدون من الفريقين ، ولربما شاركنا – بجهلنا لأسس التغذية السليمة – في الترويج والتسويق للمنتجات قليلة النفع كبيرة الضرر ، استجابة للدعاية والإعلانات التجارية ، وذلك بسبب قلة

التوعية الصحية والغذائية في بلادنا ، مع ضعف الرقابة على الواردات ، بالإضافة إلى الكسل الذي عم أرجاء حياتنا في تصنيع الغذاء بأيدينا ، مع أن رسول اللَّه ﷺ قال : « **ما أكل أحد طعامًا قط خيرًا من أن يأكل من عمل يده ، وإن نبي اللَّه داود كان يأكل من عمل يده** » [1] .

ولذا لا بد من الحذر الشديد من سوء تغذية أطفالنا وأبنائنا ، بالمواد الحافظة والملونات والنكهات ، فإن كثيرًا منها مواد (مسرطنة) ، وكذلك مأكولات المطاعم والمعلبات ، واللحوم مجهولات الهوية والمصدر ، وما مرض جنون البقر الذي أخاف كثيرًا من البشر في مناطق معينة ، سوى مظهر من مظاهرالفساد الغذائي في صناعة اللحوم والمتاجرة غير المشروعة بها ، والتغيير الجيني في الإنتاج الزراعي لزيادة الحجم وتحسين الشكل يلحق به ، وأنواع المشروبات غير الطبيعية التي ثبت لدى جميع الأطباء وإخصائيي التغذية ضررها الكبير ، قال تعالى : ﴿ وَمِن ثَمَرَٰتِ ٱلنَّخِيلِ وَٱلْأَعْنَٰبِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ [النحل: ٦٧] .

فلنختر الرزق الحسن والحلال الطيب ، ولنتعلم صناعته واستجلابه من بلاد أمتنا المترامية الأطراف والمتنوعة

---

(١) رواه البخاري .

الخيرات ، فإن في ذلك مندوحة عما سواه .

ومن العوامل المؤثرة في صحة الجنين غذاء الأم ، وما تصاب به من أمراض ، وما تتناوله من أدوية ومنبهات ، وكذلك حالتها الانفعالية وصحتها النفسية ، فلنتنبه إلى هذه الأمور جميعًا أثناء الحمل والرضاع ، لاجتناب ما قد يؤثر على صحة الجنين وسلامة تكوينه ونموه ، لما لهذه الأمور من تأثير فيما بعد على صحته في مرحلة الطفولة والمراهقة .

ويستتبع التغيرات البدنية شدة إعجاب بالجسد ، وعناية خاصة به ، وطول نظر في المرآة إليه لدى الجنسين ، ولا عيب في هذا سوى المغالاة فيه نتيجة التركيز الدعائي ، لتسويق المنتجات الاستهلاكية المتعلقة بالملبس والمظهر وأدوات الزينة للجنسين ، عن طريق وسائل الإعلام التجارية . والجمال مطلوب ؛ إذ ورد في الحديث الشريف : « **إن الله جميل يحب الجمال** »[1] ، لكن المقصود به الجمال الطبيعي الذي لا يزول بكشف غطاء الغش عنه ، لأنه إنفاق للمال والوقت بلا طائل ، وربما جرَّ إلى ما لا تحمد عقباه ، وما يساعد على الجمال الحقيقي والتزين المطلوب ، تحلية العالم الجواني للإنسان بالقيم الإنسانية الأصيلة ، من خلق ودين ومعاملة ، بالإضافة إلى تحسين الشروط الصحية

(١) رواه مسلم والإمام أحمد ﷺ .

للجسد بالرياضة ، والاغتسال والنظافة والطهارة ، وحسن الملبس والمظهر بلا تكلف ، ودور الأسرة التوجيه التربوي والأخلاقي والقيمي والوطني ، المتعلق بالسلوك المتوازن في شتى السلوكيات الإنسانية والحياتية .

كيفية التعامل مع هذه التغيرات :

١ - الحديث عن التغيرات الجسدية : حدِّث طفلك قبيل مرحلة المراهقة (البلوغ) ، وهو في مرحلة الطفولة العليا ، بشكل مناسب جاد ومهذب ، عن التغيرات التي تحدث للبالغ ، دون الغوص في التفصيلات الدقيقة ؛ لأنها مهمة المدرسة وكتب العلوم .

مثال ذلك : القول بأن الطفل إذا بلغ ، تفرِز غددٌ في جسده ، موادَّ ينمو بها شعر شاربه ولحيته وإبطيه وعانته ، وتطول عظامه إلى حدها الوراثي ، ويكبر جسمه ، ويغلظ صوته ويقوى ، وتبرز عضلاته ، ويتأهل للرجولة والزواج كما هو أبوه وعمه وخاله ، وإذا أراد أن يستفسر عن شيء من هذه الأمور حين ظهورها فليسأل والديه دون استحياء ، ولا يسأل غيرهما إلا إذا كان معلمه في المدرسة ، أو قرأ عن ذلك في كتاب .

وإذا كانت طفلة يقال لها بأن الطفلة إذا بلغت ، تُفرِز غددُ بدنها موادَّ تُنبت لها شعر الإبط والعانة ، وتُجمِّلُ لها

الصدر ، وتبرز لها الثديين وعظم الحوض ، وترقق لها الصوت وتنغّمه ، فيشرق لها الوجه وينضُر ، وتطول عظامها بحدها الوراثي ، فتشبه عماتها أو خالاتها أو إحداهن ، ويأتيها الطمث (دم الحيض والصحة) والبلوغ ، وهذه إشارات اكتمال الأنوثة ، ومشابهة الأم والخالة والعمة ، فإذا جاءها شيء من هذا ، وأرادت أن تستفسر عنه فلا تسأل غير أمها وأختها الكبيرة ، أو الخالة والعمة ، أو معلمتها في المدرسة ، أو تقرأ عن ذلك في كتاب .

٢ - العناية بالنظافة والصحة الجسدية للطفل : يعوَّد الطفل على النظافة مبكرًا ، قبيل المراهقة والبلوغ ، ويوجه إلى حسن الاغتسال ، وإكسابه العادات السليمة فيه ، بتهيئة الحمام الساخن له ، والمناشف المناسبة النظيفة ، والصابون الصحي ، لئلا يهرش أعضاءه التناسلية فيما بعد بسبب التقصير في ذلك ، ويستحسن أثناء الحديث عن نمو الأمور الجسدية ومظاهر المراهقة ، أن يكون المربي أو المتحدث باش الوجه ، مقبلًا على الطفل والمراهق ، موحيًا بإيجابية هذا النمو وهذه المظاهر بلا تلعثم ولا خجل .

٣ - مراعاة تغير مقاسات ألبسة أطفالنا عند البلوغ : على رغم عنايتنا بمراعاة نوع وحجم ألبسة أطفالنا في مراحل نموهم كافة ، فإنه لا بد من الانتباه إلى كون الألبسة

الداخلية واسعة وقطنية في مرحلة المراهقة ، بالإضافة إلى مشاورتهم في اختيار نوع الألبسة التي تُشترى لهم ؛ لأن أذواق المراهقين غير أذواقهم في مرحلة الطفولة ، فلا بد من تمرينهم على حسن الاختيار قبل إدراكهم المرحلة الحرجة ، وإلا حدث الصراع والتمرد على اختيار الوالدين لمجرد المخالفة ، لأنه يعني تأكيدًا للذات إذا لم يتح لهم التعبير عنها ، بالإضافة إلى تهيئتهم للاستقلالية فيما بعد للاعتماد على أنفسهم .

٤ – **العناية برياضة الأطفال منذ وقت مبكر** : يقول أحد المربين : إن سيقان أطفالنا تهضم كما تهضم معداتهم ، وهذا إشارة إلى حاجتهم إلى الرياضة بما يناسب السن والجنس ، كالسباحة والجري وركوب الخيل ، وألعاب الدفاع عن النفس ، وغض الطرف عن مغالاة المراهق في العناية بالرياضات أو إحداها في فورة المراهقة ، فإنها من علامات تسارع النمو الجسدي ، واكتمال القدرات البدنية، تهيئة لمرحلة رشد الفتى والفتاة .

٥ – **إعلاء الدافع الجنسي وتعديله** : من خلال توجيه الأبناء إلى الأمور التالية :

أ – شرح فوائد غض البصر عن المحرمات .

ب – بيان أثر الحد من الاختلاط المحرم وضوابطه .

ج - تعليل الأمر باحتشام المرأة والرجل في لباسهما .

د - تعليم المراهقين الأمور الجنسية بشكل سليم ومناسب .

هـ - تنمية الهوايات والرياضات والمهارات والمطالعة .

ثانيًا - التغيرات الوجدانية :

(١) تحليل التغيرات الوجدانية :

يتميز المراهق والمراهقة بالنمو الانفعالي والنفسي الخاص ، كما يتميز بتسارع النمو الجسدي ، وربما كان اضطراب هذا النمو الانفعالي لدى المراهق ، أساس كل مشاكل المراهقة فيما بعد ، خاصة إذا كانت تربيته في مرحلة الطفولة غير سليمة ، فيها شيء من العنت والصرامة والقسوة ، أو التدليل والميوعة والانحراف ، فتزيد في توتره واضطرابه بشكل يؤدي إلى تشكيل شخصيته الانفعالية والاجتماعية المستقبلية ، على ضوء هذه الأخطاء وإلى حد بعيد .

إن انفعالات المراهق في هذه المرحلة ، تنشأ متأثرة بنمو طاقاته وقدراته الجسمية والعقلية ، ذات الخصائص المختلفة عن المراحل السابقة في عهد الطفولة ، فإذا وجد في بيئة أسرية واجتماعية متفهمة ، تدرك طبيعة المرحلة وخصائصها ، وتعامله على ضوء المحبة والود والتقدير ، بتعامل ندِّي عن طريق الحوار والمناقشة ، لا بتعامل تبعي طفولي قسري ،

تفتحت قدراته ونمت شخصيته بشكل سليم .

ويستحسن في حال معارضتنا له في بعض الأمور ، تبرير وتفسير كلمة لا بوضوح وعقلانية ، إذا استخدمت كموقف رافض لبعض التصرفات من قبله ، ويُعطى حرية اختيارها بمحض إرادته ، بناء على ما كان من تربيته في مرحلة الطفولة ، وأن لا تكون على صورة (لا) من الأعلى إلى الأدنى ، لأن المراهق (والمراهقة) يرى نفسه في هذه المرحلة على عرش الاستقلالية ، التي تؤهله لأن يتحمل مسؤولية نفسه ، فيقبل على الحياة وسلوكياتها بمحض إرادته لا بتوجيه الآخرين ، لأن هذا يتعارض مع شعوره بالسعي لاكتمال الرجولة والشخصية .

وثبت بالبحث والدراسة أن المجتمعات البدائية الفطرية ، ذات المجتمع التعاوني ، لا يعاني فيها المراهقون مشاكل المراهقة وحدتها ، وسبب ذلك أن سلوك الكبار تجاه المراهقين في القبيلة والمجتمع ، لا يقوم على إثقالهم بقيود وتقاليد تعزلهم عن مجتمعهم ، بحيث تحوِّل هذه العزلة طور المراهقة إلى أزمات واضطرابات نفسية ، كما يحدث في المجتمعات المتحضرة الحديثة .

وعلى العكس من ذلك فإن المجتمعات الفطرية ومثلها الريفية ، تشرك المراهق في الأعمال وتحمل المسؤوليات ، وتعوده الاعتماد على النفس ، وبمجرد البلوغ يصبح قادرًا

على الكسب والمشاركة في الصيد والقِطاف والحِرف ، بحيث تدخله هذه الأعمال في طور الرجولة وتحمل المسؤولية . فتشبع حاجاته الأساسية إلى إثبات الذات ، والاعتبار والتقدير الاجتماعي الذي يمنحه الثقة بالنفس ، والمشاركة في حياة المجتمع .

وعلى عكس ذلك ما يحصل في كثير من مجتمعاتنا المتحضرة في عصرنا الحديث ، بسبب كثرة الاعتماد على الوظائف الحكومية ، وقلة المهن الشعبية ، مما يؤدي إلى عزل أبنائنا عن المشاركة في تحمل مسؤوليات الكسب والحياة ، وطول فترة عزلتهم ما بين الأوراق والكتب ، واتكال جميع أفراد الأسرة على فرد واحد في شؤون معاشها ، بعد الانتقال إلى الأسرة المصغرة ، وعدم توزيع أو تنويع الأدوار والمسؤوليات في أسرة المراهق ، مما يحرمه من هذه المتنفسات الطبيعية النفسية والاجتماعية . فيندفع إلى سلوكيات أخرى غير مجدية ، تسبب الصراع بينه وبين والديه وأفراد أسرته والمجتمع ، وتنشأ عنها مشاكل المراهقة ومصائبها .

(٢) بعض المظاهر الانفعالية لدى المراهق :

١ - رهافة الحس ورقة الشعور وسرعة التأثر .

٢ - الاندفاع الشديد في التحدي والمغامرة .

٣ - الحياء والخجل والارتباك في مواجهة الكبار .

٤ - الحب العذري والانجذاب للجنس الآخر .

(٣) كيفية التعامل مع هذه التغيرات :

١ - **التلطف في التعامل مع المراهقين** وزيادة شحنة المشاعر التي تعبر عن الحب والتقدير والتآلف الأسري .

٢ - **شرح موجز للمراهق** ما يمكن أن يشعر به في حال البلوغ ، من ميل للجنس الآخر ، وأن يفرق بينه وبين الحب الحقيقي ، الذي يكون على مقتضى العقل والشرع والوجدان معًا .

٣ - **غض الطرف عما يخفيه المراهق أو المراهقة من** التطورات البدنية الجديدة ، التي تظهر على الوجه والجسم ، واعتبارها مظاهر كمال لا مظاهر نقص أو عيب .

٤ - **إتاحة الفرصة للمراهقين للتعبير** عن أنفسهم وذواتهم ، من خلال التغاضي عن حدة الطبع ، أونبرة الصوت ، أو جرأة التعبير ، أو نقد سلوك الوالدين والمجتمع .

ثالثًا - التغيرات العقلية :

(١) تحليل التغيرات العقلية :

التكوين العقلي أدواتٍ ومدركاتٍ له ارتباط كبير بالنمو الجسدي السليم ، والجهاز العصبي ونموه ، يبدأ مع التخلق في الحالة الجنينية كأحد أدواته ، ليكتمل بعد الميلاد مع نمو

الحواس بشكل سليم ، والحواس تشكل منافذ العقل ووسائط الإدراك ، فيما بين العالم الخارجي والداخلي للإنسان ، قال تعالى : ﴿ وَٱللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّنۢ بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْـًٔا وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمْعَ وَٱلْأَبْصَٰرَ وَٱلْأَفْـِٔدَةَ ۙ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ [النحل : ٧٨] .

ومفردات **مرحلة الطفولة** ، والتربية الأسرية التي يتلقاها الأبناء ، من حيث اللغة والعادات والسلوكيات ، والمساحة البيئية التي يتحرك فيها الأطفال ، بالإضافة إلى الجو العائلي والأسري المتآلف أو المتنافر ، الذي يستمع للأطفال أو يصم السمع عنهم ، يشكل جوًّا منفتحًا للتعلم والنمو العقلي ، أو بيئة منغلقة تؤدي إلى تدهور مستوى الذكاء ، وتراجع النشاط العقلي المتميز ، الذي حبا الله به الطفولة مبكرًا ، وكما يقول علماء النفس : إن ذكاء الأطفال وقدرتهم على الإبداع تبدأ عالية المستوى ، مع بداية الولادة والنطق ، وتظهر في حركة العينين واستجاباتها للضوء والمشاهد والأشخاص ، واستجابة السمع في الالتفات ذات اليمين وذات اليسار ، وقاموس المفردات يبدأ بكلمة ماما بنهاية السنة الأولى ليصل إلى ٢٧٢ كلمة تقريبًا في نهاية السنة الثانية ، ويصبح ٨٩٦ كلمة بنهاية السنة الثالثة ، وتتقهقر سرعة نمو القاموس اللغوي عند الطفل بعد هذه الفترة ، بفعل ضغط البيئة غير المواتية ، والتي لا تستجيب لهذا

الذكاء بالشكل المطلوب ، بسبب ملل الوالدين والأهل من الاستماع الجيد للطفل ، بدعوى أن كلامه ثرثرة وتخاريف ، وأنه معارض لسمت الصمت والتأدب في حضرة الكبار ، ويبدأ صد الطفل بكلمة : اسكت اسكت ، وبمقولة : « إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب » . ويصبح هذا عاملًا من العوامل المعيقة للنمو العقلي للأطفال .

ويساهم في نشاط التكوين العقلي لدى الأطفال ، تجاربه وخبراته في الأسرة والبيئة والمجتمع ، ودرجة ثقافة هذا المجتمع وتحضره أو تخلفه ، ونوع القيم التي يؤمن بها ، سواءٌ كانت قيمًا تحترم العلم والمعرفة والإنسان والمرأة ، أو كان التقدير والاهتمام للأشياء والمال والقبيلة والذكور ، وتكون هذه الأمور مسلمة للطفل في هذه المرحلة .

أما في مرحلة المراهقة ، فعلى رغم ما تشكله مرحلة الطفولة من أرضية للتكوين العقلي والمعرفي ، فإن النشاط الجسمي والهرموني لدى المراهق ، يجعله يتخطى مرحلة الطفولة إلى مرحلة تقربه من الرجولة والاستقلالية ، ويصاحب ذلك قدر كبير من نمو الخيال ونضج القوى العقلية ، مما يمنحه أبعادًا أكبر في فهم حقائق الحياة ومدركاتها ، يتجاوز به مرحلة الحسية إلى التجريد ، ويمر بمرحلة الشك في كثير من المسلمات السابقة ، ليتأكد من صدقها وصحتها ، ويبدأ في تشكيل الحس النقدي لديه ،

في سلوكيات والديه وأهله ومجتمعه ، وإدراك المتناقضات بين سلم القيم والسلوك ، وقد تهتز لديه الصورة المثالية التي كان يشكلها عن والديه ومجتمعه . ويعيد تقييم العادات والقيم والأشخاص ، ويبدأ في التمييز بين ما يُقبل التكيف معه وما لا يُقبل لتهافته .

ويتمرد المراهق على قيم الأسرة وتعاليمها إذا لم تكن علاقته بهذه الأسرة قائمة على مبدأ الحوار والتآلف والتعاطف . خاصة إذا كانت أوامرها صارمة تجافي المنطق وتجانب التفسير والتعليل المقبول ، وربما تشبث ببعض القيم بشكل صارم ، إذا ثبت لديه جوهريتها وجدواها ، خاصة فيما يتعلق بالعادات أو الدين أو السياسة ، ويعتبر هذا التمسك ولاءً وانتماءً واستقلالية ، وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة ذهبية لنمو القوى العقلية والمفاهيم ، ولذا يُعتبر الكشف عن المواهب والميول في هذه المرحلة ، مرشدًا أساسيًا لتوجيه الأبناء إلى الإبداع والتخصص في ناحية من نواحي المعرفة والحياة ، وهذا هو أساس التوجيه (الأكاديمي) في المراحل الثانوية والجامعية في كل البلدان .

(٢) مظاهر التغيرات العقلية لدى المراهقين :

١ - نمو الخيال الواسع وأحلام اليقظة ونقد بعض قيم وسلوكيات الوالدين والمجتمع .

٢ – ازدياد حجم ونوع طموحات المراهق وعدم رضاه عما يمتلكه والداه ، أو يقومون به من مهن ، وازدياد مفردات قاموسه اللغوي ، وخاصة مفردات التعليل والتفسير والسببية ، والحب والمشاعر والجنس .

٣ – طرح حلوله الخاصة للمشكلات العامة والأسرية والاجتماعية ، وتفكره في الكون والدين والسياسة والفنون ، والتفكر في تغيير ظروف أسرته والعالم .

٤ – إعادة تقييم قيم وسلوكيات الوالدين والمجتمع والبرهنة على صحتها أو بطلانها ، لذا يشهر سيف النقد في كل ذلك ، ليتأكد من صدقها أو كذبها ، بما في ذلك قيم الدين والأخلاق والسياسة .

(٣) كيفية التعامل مع هذه التغيرات :

١ – اعتماد طريقة الحوار والمناقشة مع المراهقين ، واجتناب ما من شأنه أن يثير حفيظتهم في الاعتداد بقدراتهم العقلية والفكرية .

٢ – تنمية القدرات العقلية للمراهقين بطرق غير مباشرة ، عن طريق المدرسة ، والمكتبات ، وزيارة المتاحف ، وغض الطرف عما يقومون به من تجارب علمية في البيت ، مع توجيههم إلى اتخاذ شروط السلامة لأنفسهم والآخرين .

٣ – الإكثار من رياضات الذكاء والألعاب الذهنية ،

والأجوبة الذكية .

٤ - **استماع وجهات نظر المراهقين واحترام مخالفتهم** رأي الكبار ، وذلك بأن نقول **للمراهق عبارة** : أحترم وجهة نظرك ، ولي وجهة نظر أخرى أحب أن تسمعها .

رابعًا - التغيرات الاجتماعية :

(١) تحليل التغيرات الاجتماعية :

إذا سلمنا بمقولة : إن الإنسان كائن اجتماعي بالطبع ، فإن من المتفق عليه أن المحافظة على سلامة هذا الطبع مكتسبة ، لما للمجتمع من تأثير كبير في تربية الطفل على نوع السلوك الاجتماعي المطلوب منه ، حسب قيم وأعراف وثقافة المجتمع ، ابتداءً من الأسرة والحي والعشيرة والقبيلة ، وانتهاء بالوطن والأمة والعصر والحضارة ، قال رسول الله ﷺ : « **كل مولود يولد على الفطرة ، فأبواه يُهوِّدانه أو يُمجِّسانه أو يُنصِّرانه** »[1] .

ولا شك أن بيئة المحيط الاجتماعي بالنسبة للطفل محدودة ، حيث يدرج على أربع ، يتلمس الأشياء والأشخاص ويتعرف عليها ، حتى إذا مشى واقفًا على قدميه ، ازدادت مساحة دائرة هذا المحيط البيئي والاجتماعي ، لكن قيود الرعاية وتشديد الرقابة على سلامة الطفل في هذه

---

(١) رواه البخاري ومسلم وأحمد وأبو داود ﷺ .

المرحلة ، تجعله في دائرة محدودة من الناحية الاجتماعية ، تتلقفه أيدي الأقارب والأصدقاء بحيث لا يغيب عن عيونهم ، حفاظًا عليه من المخاطر .

(٢) العوامل المؤثرة في هذا النمو الاجتماعي في هذه المرحلة :

١ – الأسرة ونوع العلاقة بين الوالدين تنافرًا أو انسجامًا .

٢ – صلة الأرحام القائمة على التعاطف أو التجافي .

٣ – البيئة ومحيط الحي والجيران المسالمين أو المتعادين .

٤ – القيم الاجتماعية في هذه الدوائر سلبًا أو إيجابًا .

٥ – نوع السلطة في المجتمع ، شورية كانت أو استبدادية .

وذكرنا هذه العوامل الاجتماعية في مرحلة الطفولة ، تمهيدًا لبحث التغيرات الاجتماعية في مرحلة المراهقة ، لما للجانب الاجتماعي في حياة الطفل من أثر كبير على تشكيل ردود الفعل لديه حينما يبلغ مرحلة المراهقة ؛ إذ إنه في مرحلة الطفولة لا تتوضح ردود فعله السلبية بشكل كبير ، عند كثير من الأطفال ، أو لا تظهر لغير المدقق الدارس لعلم نفس الطفولة ، بسبب شعور الطفل بالتبعية والتقليد في هذه المرحلة ، التي تجعله يقلد سلوك الكبار بشكل آلي في حالتي الخطأ والصواب لعدم الاستقلالية ، إلا عند بعض الأطفال شديدي الذكاء ، أو الذين يلمسون جانبًا من حرية التعبير في تربيتهم الأسرية والاجتماعية .

أما في مرحلة المراهقة : فإن التغيرات الاجتماعية تأخذ بعدًا آخر ، بسبب شعور المراهق بالاستقلالية في التفكير ، وازدياد ساحة دائرة محيطه الاجتماعي ، لقدرته على الخروج مع الرفاق والكبار ، وازدياد ثقة الأهل بقدراته التي تمكنهم من غض الطرف عن خروجه بمفرده ، إلى عالمه الخاص في الحي والمدرسة ، وتخفيف قيود الرقابة عليه ، بالإضافة إلى قدرته على النقد وكسب الصداقات ، مما يجعله ينتقد العلاقات غير المثالية ، بسبب رهافة حسه ورقة شعوره . **وتشكل العوامل التالية أساس التغيرات الاجتماعية لديه :**

١ - **الأسرة** : إذا كانت طفولة المراهق سعيدة تجعله يعتز بأسرته ، ويعمل على المشاركة في نمو العلاقات بين أفرادها ، ويتخذ من والديه قدوة له في مستقبل حياته ، ويعمل على تحسين حالة أسرته من الناحية المادية والمعنوية عاجلًا أو آجلًا .

وإن كانت طفولة المراهق غير سعيدة ، فإنه يعمل على التمرد على سلطة والديه ، ويكثر الخروج من المنزل ، والبقاء أطول فترة ممكنة خارجه ، ويحاول أن يتلقى الدعم المعنوي من أصحابه ورفاقه ، ويكون أكبر حلم لديه التحرر من سلطة والديه ، والاستغناء عن الحاجة إلى أسرته وأبويه .

وقد تزداد علاقة المراهق بأقاربه في حالتي سعادته

أو شقائه في أسرته ، إذا كانت أسرته علاقتها طيبة بهم ، ووجد منهم تقديرًا واحترامًا ومودة ، ووجد لديهم مشورة لحل بعض مشكلاته مع أسرته ، أو في الحياة .

٢ - **البيئة والحي والجيران** : تشكل البيئة أساس علاقات المراهق الاجتماعية الجديدة في هذه المرحلة ، سواء كانت بيئة مسَالَمة وخير وتعاون أو بيئة إجرام ومشاكل ، في حال نفض يديه من إحسان العلاقة بوالديه وأسرته ، لأنه ما من مراهقٍ لفَظَتْه أسرتُه إلا وتلقفته زمرته ، من الأصدقاء والرفاق المراهقين أمثاله ، وهم في الغالب قليلو الخبرة في الحياة ، وأهل معاناة مثله مع ذويهم ، لعجز أسرهم عن حسن مصادقتهم والتعامل معهم في هذه المرحلة الخطرة ، وكما قيل : « الشخص الذي يلفظه مجتمع ما يبتلعه مجتمع آخر » .

٣ - **القيم الاجتماعية في بيئة المراهق** : تخضع القيم السلبية مثل العنصرية والقبلية والاستبدادية ، أو الإيجابية مثل الاحترام والتعاون والشورية ، في حس المراهق للتدقيق والنقد والتعليل ، وتكتسب لديه صورة الحوافز أو المثبطات ، في حال قبوله تفسيرها أو رده ، ولذا فلنحذر من إظهار المواقف السلبية أمام المراهقين ، التي قد تشكل لديهم ردود أفعال عنيفة تجاه الناس والمجتمع والآخرين ، تنعكس على رد فعله السلبي والسلبي جدًّا تجاه نفسه ، فينقلب من إنسان محب لنفسه والناس والحياة ، إلى إنسان كاره لنفسه وحاقد

على الناس والحياة .

٤ - **نوع السلطة** : يعكس نوع السلطة نوع رد فعل المراهق في علاقته مع إخوته والآخرين ، إذ يمثل دور سلطة الوالدين على إخوته الصغار وأخواته وأمه ، وإذا كانت علاقة والديه به صارمة ، فقد ينكفئ على نفسه أو يتمرد ، ويمارس هذه الصرامة مع أساتذته وأقرانه في المدرسة والشارع ، ويشعر بأنه لا أحد يسمع له أو يقدر خصائص قدراته ومواهبه ، التي يشعر بوجودها في مرحلة المراهقة ، بشكل تظهر فيه المواهب والميول أكثر وضوحًا منها في مرحلة الطفولة .

(٣) مظاهر التغيرات الاجتماعية لدى المراهق :

١ - العناية بمظهره ولباسه وجسده .

٢ - التحدي ونقد السلطات والقيم ، وسلوكيات الوالدين .

٣ - نظرته الحالمة المثالية لتكوين الأسرة على أساس الحب .

٤ - تكوين الصداقات والولاء للزمرة والأصحاب والرموز .

٥ - الرغبة في تأكيد الذات والاستقلالية ، وإبراز المواهب .

(٤) مشكلات التوافق الاجتماعي :

تظهر مشكلات سوء تكيف المراهق في الأسرة المتسلطة أو المفككة أكثر من غيرها ، وفي البيئة المدرسية الصارمة والمجتمع السلطوي ، ويستمسك المراهق بالمعايير الأخلاقية بدرجة محبته واحترامه لوالديه ، وإن العلاقات الجيدة مع الأهل في الطفولة ، تجعل الولد منفتحًا على الآخرين ، واثقًا بهم ، لأنه بذلك يوسع علاقاته الجيدة الأولية مع أهله ، وبالعكس فإن العلاقات السلبية مع الأهل تجعله حذرًا في التعامل مع الآخرين .

(٥) كيفية التعامل مع هذه التغيرات :

١ - مظهر المراهق ولباسه : لا تثريب على المراهق في الاهتمام بمظهره ولباسه ، وعلينا أن نشجعه على ذلك ليتحقق غرضه من ذلك ، في الاعتزاز بالنفس وإثبات الذات ، ومغالاته في هذه العناية لا نقابلها بالسخرية والمقاومة ، لئلا يكون رد فعله زيادة في المغالاة ، وطمعًا في تقليد شذوذ آخر « التقليعات » في الملبس وقصة الشعر والتدخين وغيرها .

ونوجه الأبناء في هذه المرحلة إلى الرياضة ، ويعتبر إبراز العضلات والمشاركة في الألعاب والنوادي أمرًا في غاية الانسجام مع المرحلة ، ودور الأهل إكساب الأبناء بداية المهارة في رياضات يحبذونها في سن مبكرة ، وتشجيعهم على إحداث التوازن بين غذاء الروح وغذاء الجسد ، بالتلطف والتقدير والاحترام ، وإعطاء قدر أكبر من الحرية

المنضبطة للمراهقين ، في الخروج من المنزل مع من نعرف ، بعد تعويدهم حسن اختيار الأصدقاء في مرحلة سابقة ، والحوار والمناقشة والإقناع في حال الشطط الزائد في هذه الأمور ، ولا ينفع غير الحوار والاتفاق .

٢ - **تحدي المراهق للسلطة ونقده لها** : إن نقد المراهق سلطات الوالدين والمعلمين ، لاينبغي أن نقابله بسرعة التصويب والتخطيء ، وإنما نستفسر عن أسباب ردات أفعال الأبناء في رفضهم قيم وسلوكيات الكبار ، لأن الغالب في هذا الرفض في بيئاتنا ، هو رفض الأسلوب الذي تعرض به القيم والمثل ، لا رفض المثل والقيم نفسها ، إلا في حال كونها مظهرًا من مظاهر الخنوع والنفاق ، ولا ينبغي أن نخرج أبناءنا صفر اليدين من أي حوار ، بل لابد أن نوافقهم على جانب من جوانب رفضهم وتمردهم ، لأن هذا النقد والرفض بالنسبة لهم شكل من أشكال التعبير عن الذات وتحررها اجتماعيًا ، فلا يحرموا هذا الشعور المتدفق الفوار ، من خلال تسرعنا في مواجهتهم والحكم السلبي على تصرفاتهم .

٣ - **نظرة المراهق إلى تكوين الأسرة** : لا بد من الحوار المبكر مع المراهق بطريقة عرضية ، للتفريق بين الحب الدائم والميل الغريزي ، وأن نبين له أن الأمر الأول شراكة ومشروع يحتاج لكل شروط النجاح ، والأمر الثاني لا يحتاج إلا إلى

ما يحتاجه طفل لشراء لعبة مفضلة ، يرميها بعد زمن إذا وجد أفضل منها وأحسن ، فالزواج والحب تعامل مع قيم لها صفة الديمومة ، وتحتاج إلى كمال الرشد وتحمل المسؤولية ، أما الميل الغريزي تجاه الجنس الآخر في مرحلة المراهقة ، فهو تعامل مع عواطف لها صفة الآنية ، وليس فيها تحمل للنتائج والتكاليف ، ولذا يوجه الأبناء إلى حسن الصبر ، وإقامة العلاقات الاجتماعية الجيدة مع الأقران الصالحين وأصدقاء الأهل والأقارب والجيران ، في إطار الاحترام المتبادل .

٤ – **إقامة الأسرة علاقات اجتماعية** : إذا كانت علاقات الأسرة الاجتماعية ناجحة ، فإنها تشكل نموذجًا متبعًا للأبناء في حسن إقامة مثل هذه العلاقات مع أقرانهم في هذه الأسر، ولذا تشكل الزيارات التي يقوم بها الوالدان للأهل والأصحاب والجيران أرضية جيدة لتأكيد الذات لدى الأبناء أمام أفراد هذه الأسر ، ويستحسن الحديث والتحاور قبل هذه المرحلة بين الوالدين والمراهق ، حول الشروط المطلوبة في الصديق الصالح ، على أن تكون هذه الشروط واقعية بدرجة معينة ، ومتوفرة في الأبناء بدرجة ما لئلا يفقدوا القدرة على التوافق الاجتماعي في الحياة .

٥ – **تأكيد الذات في شخصية المراهق** : لتأكيد شخصية المراهق واستقلاليته صور كثيرة جدًّا ، ويمكن أن تكون من

خلال مدح كل صفات الخير والمواهب ، والسلوكيات التي يقومون بها في البيت والمجتمع ، سواء كان ذلك تجاه أنفسهم أو تجاه الآخرين ، على أن يكون ذلك باعتدال ، لئلا يملوا هذا الثناء ويفتقدوا تأثيره ، والعمل على تشجيعهم على كل تطور يحدثوه في قدراتهم وصفاتهم ، بحيث يتحولون دومًا من الحسن إلى الأحسن ، ولا بأس من جعل سجل خاص لذلك ، أو صندوق تدون فيه الإنجازات والنجاحات على مستوى الفرد والأسرة ، ورصد مكافآت مادية أو معنوية لذلك .

* * *

كيف نتعامل مع مراهقة أبنائنا ؟

الفصل الثالث

كيفية التواصل مع المراهقين

مدخل .

أولًا : عوامل معاناة الآباء مع المراهقين .

ثانيًا : مبادئ عامة للتواصل مع المراهقين .

ثالثًا : جدول اختبار ذاتي للتواصل مع المراهقين .

رابعًا : الهندسة اللغوية العصبية في التعامل مع المراهقين .

خامسًا : أثر التواصل مع المراهقين .

الصلاة : مروا أولادكم بها وهم أبناء سبع ، وفرقوا بينهم في المضاجع .

الفَصۡلُ الثَّالِثُ

كيفية التواصل مع المراهقين

إن المشكلة الأساسية في التعامل مع المراهقين ، هي سوء فهم الآباء لمرحلة الطفولة والمراهقة ؛ إذ إن الشعور السائد لدى كثير من الآباء ، أنهم يملكون أبناءهم ملكية خاصة ، وأن بمقدورهم صياغتهم كما يشاؤون دون عناء ، وأنهم يمكنهم أن يقدموا لهم نفس التربية التي تلقوها من آبائهم ، دون النظر إلى التغيرات الحاصلة في البيئة والعصر ، ودون مراعاة البصمة المختلفة التي خلق اللَّه عليها كل إنسان ، ودون مراعاة المراحل العمرية المختلفة التي يمر بها الطفل ، والتي تتميز كل مرحلة منها بلون من ألوان المعرفة ، وفن من فنون التربية ، إذا جُهلت شكلت أزمة من أعقد الأزمات النفسية ، ربما لا يستطيع الطبيب النفسي أن يحلها بسهولة، ولا يستطيع الوالدان والأهل علاج نتائجها إلا بشق النفس ، وإهدار الوقت والمال والجهد .

ولو أن الآباء تلقوا التربية السليمة الحكيمة قبل زواجهم ، وكانوا على الفطرة السليمة في سائر سلوكياتهم ، مع توافق وتفاهم بين الزوجين في إدارة شؤون الأسرة ، فإن ذلك بلا شك يشكل أسسًا ناجحة في التعامل مع المراهقة والمراهقين .

أولاً - عوامل معاناة الآباء مع المراهقين :

غالب معاناة الآباء مع أبنائهم المراهقين ، تنحصر في عدة عوامل أهمها :

١ - عدم فهم ما تتميز به عوامل النمو في مرحلة الطفولة .

٢ - عدم مراعاة التغيرات الحاصلة في مرحلة المراهقة .

٣ - عدم اتفاق الأبوين على طريقة تربية الطفل والمراهق .

٤ - عدم ضبط النفس أمام الأبناء أثناء المشكلات الأسرية .

٥ - تسرع ردود أفعال الوالدين تجاه أخطاء الطفل والمراهق .

٦ - ضعف تواصل الآباء مع أبنائهم في مرحلة الطفولة والمراهقة .

لذا كان التواصل أهم عامل من عوامل نجاح العلاقة بين الوالدين والمراهق ، لما له من تأثير في فهم هذه العلاقة ، ووضوح حق التعبير عن المشاعر والأحاسيس ، لكلا طرفي العلاقة ، والتدرب على تقريب وجهات النظر بين الآباء والأبناء ؛ لأنه ما من مراهق إلا ويرغب أن يكون له أب وأم متفهمين لمشاعره واحتياجاته ومشاكله . إلا أن السد الذي يبنيه سوء التفاهم ، والجدار الذي يبنيه قطع التواصل ، هو

السبب في أزمة المراهقة وحدوث مشكلاتها ، ولهذا سوف نفرد لهذا الموضوع بابًا مستقلًّا يتضمن خمسة مبادئ عامة للتواصل :

ثانيًا - مبادئ التواصل مع المراهقين :

(١) المبدأ الأول : (المشاركة) :

شارِك الأبناء في نشاطاتهم ، وحدثهم بما يسرهم ، فعندما تشاركهم تمنحهم وجودك في حياتهم ، جسدًا وروحًا ، وعندما تتحدث إليهم انظر في عيونهم ، واقصص عليهم قصصًا مناسبة للصغار قبل النوم ، فهي تشكل دعمًا غير مباشر للمراهقين ، إذا كانت تحت سمعهم وبصرهم ، والعب معهم بما يناسب في البر والبحر ، وربما شكلت السباحة والكرة ، أنسب مشاركة في اللعب مع المراهقين ، ولقد لعب خير البشرية ، رسول اللّٰه ﷺ مع طفليه الحسن والحسين ، حين امتطيا ظهره فقال صحابي ﷺ : « نعم الجمل جملكما » ، فقال ﷺ : « **ونعم الراكبان هما** »[(١)] في مرأى من أصحابه والناس .

(٢) المبدأ الثاني : (الحب) :

اجعل الحب هو إطار العلاقة مع المراهقين ، وبشكل غير مشروط ، وأفصح لهم عن ذلك بالقول والفعل ، ومن

---

(١) روي في كنز العمال عن جابر ﷺ .

القول أن تكون معهم في مشكلاتهم وأخطائهم لا ضدهم ، وذلك بأن لا تفضحهم وإنما تنصحهم ، ومن الحب أن تعترف لهم بشخصياتهم واستقلاليتها ، وأن من حقهم أن يخطئوا كما أن من حقهم أن يصيبوا ، على شرط أن يتحملوا مسؤوليتهم في ذلك .

(٣) المبدأ الثالث : (الإصغاء) :

أصغ للمراهقين أكثر مما تتكلم ، لأننا اعتدنا على الحديث ضدهم بقوة سلطتنا الأبوية ، وهذا يقلل سماعنا لهم ، ويقلل الإصغاء إليهم ، بينما التواصل الحق هو التفهم ، ومعناه الإصغاء دون مقاطعة ، ولا تسرع في الحكم ، ولا تكثر من الوعظ وإلقاء المحاضرات عليهم ، لكنه أصغ إلى المراهق فحسب بانتباه كامل ، مع ملاحظة حديث عينيه وشفتيه وتعابير وجنتيه وحركات طرفيه (يديه) .

مثال ذلك أن تقول لهم دائمًا : « أخبرني عن رأيك في كذا وكذا ... » وشجعه على حرية الحديث ، وصبِّر نفسك على حسن الإصغاء مع صدق المشاعر .

(٤) المبدأ الرابع : (التعاطف) :

مقتضى التعاطف مع المراهق التوقف عن التسرع في الحكم ، واسمع لأبنائك ، وأعطهم الثقة أن يتحدثوا عن مشكلاتهم وأخطائهم ، وعلق رد فعلك ولا تتسرع ،

لئلا يكتموك بيانهم والحديث عن أخطائهم ، حتى يصبح الأمر عادة لهم ، ويتوقعوا أنك مستعد دائمًا للسماع لهم ، وفي آخر الحديث قد يكشف المراهق (أو المراهقة) عن حل لمشكلته ، كما تريدها أنت قبل اقتراحها ، فيكفوك شر العناد والمجادلة .

(٥) المبدأ الخامس : (الأمل) :

لا تقطع أمل أبنائك في الصلاح والنجاح والفلاح ، مهما كانت الظروف والأحوال ، وإلا كنت أنت الخاسر الأكبر ، إذ إنه ليس لدى الأبناء ما يمكن أن يخسروه ، لأنهم ما زالوا في طور التربية والتدريب والتجربة ، فإذا قطعت عنهم الأمل فقد حصرتهم في دائرة الفشل ، مع أن هذا غير صحيح على الإطلاق ، فما من إنسان إلا وأمامه دومًا فرصة ، فكيف إذا كان هذا الإنسان في مقتبل العمر ، وسن المراهقة والشباب ، فحذار من أن نسد أمامهم الباب ، باب التوبة والأوبة ، والتدارك والإصلاح ، والتغيير والتعديل ، خاصة إذا كان هذا الأمر في النفس والإرادة ، قال تعالى : ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ [الرعد : ١١] وعلينا أن نقبل اعتذار الأبناء عن أخطائهم ، ونشجعهم على التوبة منها ، ونرشدهم إلى طريق الصواب والأمل والنجاح .

ثالثًا - جدول اختبار ذاتي للتواصل مع المراهقين :

م	الفكـــــــــــرة	الدرجة
١	أتحدث إلى أبنائي المراهقين بانتظام .	
٢	أصغي إلى أبنائي المراهقين بانتظام .	
٣	أحادثهم في شتى المواضيع دون استثناء .	
٤	يتحدثون إليَّ في شتى المواضيع دون استثناء .	
٥	لا أفقد أعصابي أمام أبنائي المراهقين غاضبًا .	
٦	لا يرفع أبنائيَّ المراهقون أصواتهم أمامي غاضبين .	
٧	أبدي لأبنائي المراهقين إعجابي بخصالهم الإيجابية .	
٨	يبدي أبنائي المراهقون إعجابهم بخصال الوالدين .	
٩	أعرف هوايات أبنائي المفضلة واهتماماتهم .	
١٠	يعرف أبنائي هوايات الوالدين المفضلة واهتماماتهم .	
١١	أتعرف إلى أصدقاء أولادي المراهقين وشخصياتهم .	

١٢	يتعرف أبنائي إلى أصدقاء الوالدين وشخصياتهم .	
١٣	يعترف أبنائي بأخطائهم للوالدين ويعتذرون عنها .	
١٤	يعترف الوالدان بأخطائهما مع أبنائهما ويعتذرون عنها .	
١٥	أظهر الحب لأبنائي وأتحدث عن مشاعري تجاههم .	
١٦	يظهر أبنائي حبهم ومشاعرهم لوالديهم بوضوح .	
١٧	أجتنب إلقاء المواعظ والمحاضرات على أبنائي .	
١٨	يجتنب أبنائي المواقف المزعجة للوالدين	
١٩	أبنائي متفائلون ويحبون البيت والأسرة والحياة .	
٢٠	أنا والأم متفائلان ونحب أبناءنا وبيتنا والأسرة والحياة .	
	المقصود بالأبناء في العبارات (المراهق أو المراهقة) .	**الدرجات**

كيفية إجراء هذا الاختبار لقياس درجة التواصل بين الوالدين والمراهقين :

١ - يحسب لكل فقرة (١ - ٥) درجات .

٢ - يصلح الاختبار لقياس التواصل الأبوي للأب والأم .

٣ - تعطى الدرجة الكاملة لوجود الفكرة في الأبوين معًا .

٤ - تنقص الدرجة في حال وجودها في أحد الأبوين دون الآخر .

٥ - تجمع درجات جميع الأسئلة :

فإذا بلغت ١ - ١٦ درجة فالتواصل قليل .

فإذا بلغت ١٧ - ٣٦ درجة فالتواصل كافٍ .

فإذا بلغت ٣٧ - ٦٠ درجة فالتواصل جيد .

فإذا بلغت ٦١ - ٧٥ درجة فالتواصل جيد جدًا .

فإذا بلغت ٧٦ - ٩٠ درجة فالتواصل ممتاز .

فإذا بلغت ٩١ - ١٠٠ درجة فالتواصل ممتاز جدًّا .

وليس شرطًا أن تكون حالة التواصل دائمًا جيدة ، وعلى وتيرة واحدة ، وإنما هي في غالب الأحوال بين مد وجذر ، فإذا كانت في حالة مد فليُستَغل التواصل لزيادته وتحسين أساليبه ، وإذا كان في حالة جذر ، فلنتريث الأمر حتى تهدأ الأحوال ، ويتحول مزاج المراهق إلى الأحسن ، وغالبًا

ما يحصل ذلك له (أو لها) وحينها نسارع في مد الجسور معه (أو معها) لتحقيق زيادة في التواصل ، والتعبير عن المشاعر ، والتقرب من المراهق أكثر ، تمهيدًا له وإيحاءً بأن يبادر في الحديث والحوار والمناقشة حول ما يزعجه أو يشغل باله من الهموم والمشكلات .

يقول صاحب كتاب كيف تقولها للمراهقين : « الذين يبرعون في التواصل مع الأطفال ، هم الذين يبدون اهتمامًا خالصًا بالإصغاء لما يقولونه » (١) .

ولا بد من التفريق بين طريقة التواصل مع كلٍّ من المراهق والمراهقة ، فإن الفوارق النفسية والفسيولوجية بينهما جلية واضحة ، ولغة (الفتاة) المراهقة لغة مشاعر ، ولغة (الفتى) المراهق لغة إنجازات ، وهذا لا يعني انتفاء صفة أحدهما من الآخر ، أو اشتراكهما في جميع الصفات ، وإنما المقصود إطار هذه الصفة وخلفيتها ، وهذا يختلف بين الذكر والأنثى كاختلاف مشكلات كلٍّ منهما عن الآخر ، كما قال تعالى على لسان مريم بنت عمران عليها السلام : ﴿ وَلَيْسَ ٱلذَّكَرُ كَٱلْأُنثَىٰ ﴾ [آلعمران : ٣٦] .

رابعًا - الهندسة اللغوية العصبية للمراهقين :

لقد كشفت الهندسة اللغوية العصبية مؤخرًا ، عن

(١) ريتشارد هيمان .

طاقات هائلة لدى كل إنسان على وجه الأرض ، يستطيع من خلال توظيفها بالتدريب المناسب ، على تحقيق أعظم مجالات النجاح في الحياة ، وقاعدتها الرئيسة في ذلك ، أن يقتنع الإنسان بأن اللَّه حباه قدرات النجاح ووسائله ، ومهمتـه أن يكشف عن هذه القدرات وينميها بالممارسة والعمل ، بالإضافة إلى استعمال الأهل لقاموس الألفاظ الإيجابية ، بشكل يزرع الحب والتفاؤل وروح النجاح ، واجتنابهم الألفاظ التشاؤمية والسلبية والمحبطة ، التي تنعكس بصورة سلبية على تصور الطفل والمراهق لذاته وشخصيته ، وإليك بعضًا من هذه الألفاظ في الحالتين :

(١) كلمات خطيرة ينبغي اجتنابها :

١ - سيء . ٢ - لعوب . ٣ - مشاغب . ٤ - كذاب .

٥ - لص . ٦ - كسلان . ٧ - فاشل . ٨ - رديء .

٩ - أبلـه . ١٠ - غبي . ١١ - طائش . ١٢ - تافه .

١٣ - غشاش . ١٤ - ماكر . ١٥ - بليد ... إلخ

لما لهذه الكلمات من أثر سيء وسلبي جدًّا على ذهنية الأبناء والمراهقين ؛ إذ إنها تشكل صورة رد الفعل ، الذي ينبغي عليه أن يسلكه في التعامل مع نفسه والآخرين ، وتعطيه مبررًا له في سلوكه الذي يتشكل بناء على هذه القيم والصفات .

(٢) كلمات جيدة ينبغي تأكيدها :

١ - حسن . ٢ - جيد . ٣ - ممتاز . ٤ - أحسنت .

٥ - صادق . ٦ - أمين . ٧ - مُجِد . ٨ - نشيط .

٩ - ناجح . ١٠ - ذكي . ١١ - منظم . ١٢ - محترم .

١٣ - مبدع . ١٤ - مخلص . ١٥ - نبيه ... إلخ .

وفن استخدام هذه العبارات اختيار الظرف المناسب ، وتحين أدنى الفرص للتحقق بها والاتصاف بمقتضياتها ، وعدم الإكثار منها بلا مبرر لئلا تفقد أثرها الإيجابي المطلوب ، ولقد وجد بالبحث والتقصي ، أن الإنسان الذي يسمع هذه الكلمات ، عبر المواقف التعزيزية المناسبة ، يصبح إنسانًا ناجحًا في الحياة ، حتى لو كان هذا السماع داخليًا من ذات الإنسان .

خامسًا - أثر التواصل مع الأبناء المراهقين :

يحدد درجة أثر التعامل بين الأبناء وأولياء أمورهم ، طريقة هذا التعامل والإطار الذي يقدم فيه ، فما من طعام وشراب إلا وله محسّنات في طريقة العرض والتقديم ، فالجواهر تباع بآنية وأصفاط مخملية ، وكذا تعامل الآباء والأمهات مع أبنائهم ، خاصة المراهقين منهم ، يحتاج إلى حسن الأسلوب وجمال الطريقة ، لذا نعرض الجدول التالي نبين فيه نوع العلاقة ما بين الآباء وأبنائهم :

م	الدور	طريق أداء الدور مع الأبناء
١	المؤدي	منتج ومنفق ، لا دور له إلا في الإنجاب والإنفاق .
٢	المبلغ	منتج ومنفق وناصح ، نصحًا عابرًا كيفما اتفق .
٣	الداعية	منتج ومنفق وناصح كيفما اتفق ، مع عواطف وأحاسيس إيجابية .
٤	المربي	منتج ومنفق وناصح ، لكن ينصح حين يكون أبناؤه في قمة السعادة [١] .

وفي الجدول أعلاه نتعرف إلى الفرق الأساسي بين أدوار الآباء والأمهات ، وسبب نجاح أحدهم أكثر من نجاح الآخر في تربية أبنائه ، لأن عنصر التشويق وعرض النصائح مختلف بينهما ، فإذا أردنا أن يتقبل الأبناء نصائحنا ، علينا أن نُقبِل عليهم بفرح ، ونستدرجهم للإقبال على أنفسهم وعلينا بنفس اللحظة .

ويظهر أثر هذا التواصل مع المراهق أو المراهقة ، من خلال التكيف الذي يتمتع به هؤلاء ، ودرجة هذا التكيف ، ولقد بين صاحب كتاب الصحة النفسية للمراهقين [١] ،

(١) د . يحيى الغوثاني ، من محاضرة له في برنامج متعة العقل في صيف دبي ٢٠٠٣م .

مظاهر هذا التكيف وأنواعه كما يلي في الجدول التالي :

م	نوع التكيف	مظاهر هذا التكيف
١	التكيف الممتاز	ويظهر بانشراح النفس وتفتح المزاج تجاه التميز والناس والحياة .
٢	التكيف الجيد	يؤدي إلى النجاح فيما يقوم به من أعمال ونشاطات .
٣	التكيف الكافي	يدفع لإنجاز الأعمال الموكلة له بدون مشاكل ودون طموح .
٤	التكيف البائس	مقبول في عمله لكنه غير منشرح فيه ، وأقل إنتاجًا .
٥	التكيف المتداعي	تظهر لديه مشكلات حادة تهدد قدراته ومستقبله .

ومن خلال هذا الجدول نرى نوعين من التكيف : الأول منهما تكيف إيجابي ، والثاني تكيف سلبي ، ولنستقصي مظاهر الحالتين ، من أجل تدعيم الحالة الأولى وتعزيزها ، وتشخيص الحالة الثانية وعلاجها ، نبين مظاهر كلٍّ منهما :

(١) عدنان السبيعي ، ١٣٧ .

(١) علامات التكيف الناجح :

١ - يتمتع بقدر من الهناء والرضا .

٢ - يثق بنفسه دون غرور .

٣ - يتمتع بصحبة الآخرين .

٤ - يتحمل مسؤولية نتائج عمله .

٥ - يعيش مع الحياة بواقعية .

(٢) علامات ضعف التكيف :

١ - الجفاء وسوء الظن بوالديه وأفراد أسرته .

٢ - يتخذ موقف النفور والكراهية من المنزل .

٣ - تثبط همته بسرعة ولا ينجز واجباته .

٤ - يتصرف بسلبية في كثير من أعماله .

٥ - يميل إلى الشغب في مشاركاته .

* * *

الفصل الرابع

كيف نحقق لأبنائنا مراهقة سعيدة

مدخل .

أولًا : فهم سلوك المراهق على ضوء خبراته الماضية .

ثانيًا : فهم حاجات المراهق الخاصة ومطالبه .

ثالثًا : فهم مشاعر المراهق تجاه نفسه والآخرين .

رابعًا : فهم كيف نشارك المراهق الحياة لا أن نصنعها له .

السعادة لا تعني أن الحياة بلا صعاب ،
فاصنع من الليمون شرابًا .

الفَصلُ الرَّابعُ

كيف نحقق لأبنائنا مراهقة سعيدة

كما أن من الشائع صعوبة تأقلم كثير من المراهقين مع مجتمعاتهم ، مما يؤدي إلى تعاستهم ، نجد أن كثيرًا من المراهقين يحسنون هذا التأقلم ويسعدون في مراهقتهم ، وبين هذه السعادة وذلك الشقاء ، عوامل وأسباب لا بد لنا من فهمها ودراستها بعناية ، وإذا أردنا أن نحقق لأبنائنا مراهقة سعيدة فلا بد لنا من فهم المرحلة ومتطلباتها فهمًا جيدًا . **ويعتمد ذلك على أربعة أسس :**

أولًا - فهم سلوك المراهق على ضوء خبراته الماضية :

فإنه مما لا شك فيه أن هذه الخبرات تبدأ مع الولادة ، وربما قبل ذلك من خلال الحمل ، والموروثات الوراثية ، وبيئة الجنين والأم ، ومن ثمَّ معطيات مرحلة الطفولة ، والمعوقات التي يضعها المجتمع في وجه المراهق ، فتعيق نموه نموًا سليمًا ، وتمنع تأقلمه بشكل سليم مع نفسه والآخرين ، يقول صاحب كتاب أسباب جنوح الأحداث : « الجنوح سببه غياب الضوابط ، والاغتراب عن الآخرين ، وعدم إشباع الحاجات » [1] .

(١) د.محمد سلامة غباري (ص٥٤) .

ولذا من أجل تخطي أي مشكلة لا بد من :

١ - إيجاد الحقائق بالبحث عنها .

٢ - تحليل الحقائق بدقة .

٣ - اتخاذ القرار الحاسم الوقائي والعلاجي .

لأنه في حال غياب الحقائق حول أنفسنا وحواسنا ، لا نستطيع إلا الدوران حول المشكلة دورانًا فارغًا ، يضعنا في إطار الميول والرغبات ، ولا يضعنا في إطار الحقائق والوقائع .

ثانيًا - فهم حاجات المراهق الخاصة ومطالبه .

قلنا قبل ذلك : إن المراهقة مرحلة عمرية لها متطلباتها واحتياجاتها ، التي تستدعي أن يتهيأ الفرد المراهق لتحمل المسؤلية فيها والقيام بأعبائها . والمُرَاهقة تزيد في عنفوان الشخصية ، وهذا يجعلها تحمل وتتحمل أكبر من طاقتها ، سواء كان هذا التحمل على المستوى الجسدي أو العقلي أو الاجتماعي ، وهذا لا يمكن أن يتم بنجاح . دون زيادة الطاقة الدافعة لتيسير هذا التحمل ، وهذه الطاقة يحتاجها المراهق من والديه ، وهم أقرب الناس إليه ، وطابع هذه الطاقة وجداني ، ولها ثلاثة أطر :

١ - **إطار إيماني** : ويتعلق بالاعتقاد واللغة وأعمال القلوب .

٢ - **إطار عملي** : ويتعلق بالعمل الصالح والبيئة والسلوك .

٣ - إطار ثقافي : ويتعلق بالمعارف والتراث والعلوم .

١ - الإطار الأول الإيماني للنجاح :

تتشكل النفس بناء على السلوك اليومي الذي يتلقاه المراهق من والديه ومجتمعه ، على صعيد اللغة والمفردات التي يسمعها صباح مساء ، والإيحاء الذي يوحي إليه بنوع شخصيته ، من صدق أو كذب ، ومحترم أم مهان ، وقوي أم ضعيف ، وناجح أم فاشل ، وتشكل هذه المفردات واللغة إطار الحياة الإيجابية أو السلبية ، والتفاؤل أو التشاؤم ، الذي يسمعه أو يراه .

وبالتالي إذا حدثت مشكلة مع مراهق ما (أو مراهقة) ، علينا أن ننظر إلى معتقداته الراسخة الصائبة منها والمغلوطة ، لنتعرف إلى لب هذه المعتقدات ومصدرها ، وبالطبع لا أقصد المعتقدات الدينية فحسب ، وإنما المعتقدات الشخصية والقيم الحياتية والصفات ؛ لأن الشاب في هذه المرحلة يصارع وينتقد كل ما يحد تصرفاته ويمنع تطويرها ونموها ، بناء على التغير الذي تحدثنا عنه فيما سبق ، وربما انتقل الصراع إلى داخل نفسه فحسب ، وليس مقصورًا عنده على الصراع مع الآخرين .

٢ - الإطار الثاني السلوكي للنجاح :

يتعلق تشكيل شخصية المراهق بالعمل والسلوك اليومي

المرتبط بالعادات والأعراف ، ونوع العلاقات السلوكية بين الوالدين والآخرين ، من حيث الشدة واللين ، والحلم والغضب ، والنظافة والوساخة ، والترتيب والفوضى ، وطرق الطعام والكلام واللباس والمشي والنوم ، والتعبير عن النفس والغضب والفرح والحزن ، وأسلوب الرفض والرضا ، والحلال والحرام والمرغوب والممنوع .

وتتغير معطيات هذه القواعد بين مرحلة الطفولة وتسامحها ، ومرحلة المراهقة والرشد ومسؤوليتها ، مما يجعل كثيرًا من الآباء في حرج شديد في هذه المرحلة أمام أبنائهم ، بسبب وعي الأبناء إلى مدى مخالفة الآباء قواعد هذه القيم ، وتجاوزاتهم عليها ، بعد تطور قدرة الأبناء على النقد والنقد البناء .

إن غموض كثير من فوائد هذه السلوكيات التي تستند إلى قيم عليا ، أو سوء أسلوب الإقناع بفضائلها ، أو خطأ التلقين الصحيح لمبرراتها أو التفسير غير المناسب لأهميتها ، ربما كان سبب اعتراض المراهقين عليها ، أو كان الاعتراض على الشكل دون المضمون ، أو على الأسلوب دون الجوهر ، أو على عدم تجديد إطار القيمة أوعدم عصرنتها ، ولذا لابد من الانتباه إلى حاجات الأبناء والمراهقين ، ومراعاة تطور المرحلة التي يمرون بها والعصر الذي يعيشون فيه .

٣ - الإطار الثالث الثقافي للنجاح :

فيما يتعلق بثقافة المراهقين وخبراتهم ، فإن نوع المعرفة التي يتلقاها الأبناء من ذويهم ، تشكل أساس تفكيرهم فيما بعد ، وطريقة تلقي هذه المعرفة تحدد شخصية الأبناء والأجيال ، فالمعرفة القائمة على تقديس الأشخاص والأشياء، تحد من سلطان المنهج الاستقلالي الحر في التفكير ، وتضع أسوارًا من الحواجز بين الفرد والمعرفة العلمية ، بينما جاء الإسلام ليحرر الإنسان من الجهل والطغيان ؛ لذا نجد أن الخرافات والعنصرية والجاهلية قرينة العبودية ، لذا يُحذِّر أشد التحذير من تسمية أبنائنا بأسماء غير مناسبة ، أو مرتبطة بالذلة لأشخاص ، كعبد النبي وعبد الحسين وعبد الرضا وأمثاله ، أو إسناد المعرفة الكلية والكمال السلوكي والأخلاقي إلى النماذج والرموز فحسب ، ولهذا رُفِضَتْ عبارةُ رجال الدين في الإسلام ؛ لأن الدين لكل الرجال والنساء ، كما رُفض أن يُحجر على الدين في صومعة أو حوزة يتحكم فيه صاحبها وتلصق به العصمة ؛ لأن تعليق المقدس من القيم بالأشخاص يضعف القناعة بها ، ويحيل الاستمساك بأحكامها عليهم مما يبرر الانحراف عنها لغيرهم .

والرجوع في المعرفة إلى مصادرها يفتح آفاق الشخصية الإنسانية ، سواء كانت معرفة تجريبية مادية في الطبيعة ، أو معرفة إنسانية روحية في الإنسان ، الأولى أساسها الحواس والمشاهدة والتجربة ، والثانية أساسها الخبر والوحي

والبرهان ، وهذا لا يعني أن بين المعرفتين حجابًا حاجزًا ، بل يعطي كل منهما الآخر آفاقًا لا حدود لها من التواصل والكشوف ، ولغة الطفل ومفرداته التي يسمعها من والديه ومجتمعه تشكل البرمجة اللغوية العصبية لكل أنواع السلوك والتفكير المستقبلي فيما بعد ، إلا في حال ما إذا غُيِّرت هذه البرمجة من جديد لتحقيق الانسجام بين الإنسان ونفسه ، والمقصود هنا المراهق وما يحتاجه من برمجة لغوية عصبية جديدة ، تناسب المرحلة التي يمر بها والأخطاء التي تعرض لها .

ثالثًا - فهم مشاعر المراهق تجاه نفسه والآخرين :

قَبُول المراهق نفسه وصفاته الطبيعية ، أساس تحقيق الانسجام بينه وبين الآخرين ، ولذا تشكل المعاملة السيئة له أصعب اختبار للوالدين والآخرين ، بينما يعتبر الحوار والمناقشة وحرية التعبير أساس النجاح في هذا الاختبار ؛ إذ يكشف عن الرغبات والتطلعات والمواهب والميول والقدرات الكامنة ، ويكشف عن ردود الأفعال الداخلية للمراهق أو المراهقة تجاه أخطائنا نحوهم ، سواء كانت مقصودة أو غير مقصودة ، وبالتالي لا نأخذ أقوالهم وأفعالهم في هذه المرحلة على ظاهرها ، وإنما نخضعها للتحليل والحوار لتتكشف خلفياتها ، والمقصود الحقيقي من ورائها ، قد تصل الأمور سوءًا عند المراهق إلى التفكير في محاولة الانتحار ، فهذا يعني أنه

عجز عن إقناع الآخرين في فهم مشاعره والتعبير عنها ، وهذه المسألة في قمة فشل التكيف بين المراهق ونفسه والآخرين .

رابعًا - فهم كيف نشارك المراهق الحياة لا أن نصنعها له :

تشكل العزلة التي يقيمها الآباء بينهم وبين أطفالهم ومراهقيهم ، أكبر معوقات حسن التكيف مع النفس والحياة والمجتمع ، هذه العزلة لا تعني حرمان الأبناء الحب والحرص ، فما من أب أو أم في العالم لا يحب أولاده ، وإنما المقصود حرمانهم الطريقة الصحيحة في الحب والتعبير عنه ، لأنَّ كثيرًا من الآباء يبقي حبه لأولاده داخل نفسه ولا يمتعهم به بالطريقة السليمة لإظهار هذا الحب والتعبير عنه ، من خلال مشاركة المراهقين حياتهم ، أو بعض أوجه نشاطاتهم ، كاللعب والرياضة والأسفار والرحلات ، والإجازات الأسبوعية الأسرية ، وهذه تختلف في الكيفية عما يشبهها في مرحلة الطفولة .

يحتاج المراهقون أن نشركهم بأوجه النشاطات من خلال الحوار والتشاور ، بحيث نعتبرهم فيها أعضاءً مساهمين لا أعضاءً مشاهدين ، ويُعطَوا أدوارًا فيها قسطٌ من تحمل المسؤولية ، سواء في الاختيار أو في التخطيط أو في التنفيذ ، وبهذا نحقق أكثر من غرض نفسي واجتماعي وعقلي وجسدي ، لتوازن نمو المراهق بشكل سليم ، واستغلال هذه المواقف والأعمال لتعزيز

الإيجابيات ، وبث روح الثقة بالنفس ، وتحقيق التكيف الصالح مع الأسرة والآخرين ، يقول صاحب كتاب الصحة النفسية : « يعد الجو العاطفي للأسرة من أهم العوامل التي تفعل فعلها في تكوين شخصية الأبناء وأساليب تكيفهم ... فالحب الدافئ الشامل الذي ينعم به طفل يؤدي إلى ثقته بنفسه ، وطمأنينته وقدرته على مواجهة الظروف المتنوعة على السواء » (١) .

لا ننسى في هذا الإطار أن من حق المراهق أن يخطئ كما أن من حقه أن يصيب ، وأن تصحيح الخطأ لا يكون بالتعنيف ولا على الملأ ، وإنما بالحوار وسؤاله عن رأيه في هذا الخطأ ، وبيان الآثار الناتجة عنه ، ومدى تحمله لمسؤوليته عنه ، ولقد كان يفعله رسول الله ﷺ مع الحسن والحسين وابن عباس ، وغيرهم من صغار الصحابة وأبنائهم - رضوان الله عليهم جميعًا - وهم في أوج سعادتهم .

(١) د . نعيم الرفاعي (ص٣٩٠) .

كيف نتعامل مع مراهقة أبنائنا ؟

الفصل الخامس

مشكلات المراهقين وطرق علاجها

مدخل .

أولا : الانفعال الشديد والرفض والعناد .

ثانيا : مشكلة الحب والجنس .

ثالثا : مشكلة النفور من البيت .

رابعا : مشكلة التخلف الدراسي .

خامسا : وسائل عامة لحل مشكلات المراهقة .

التربية : فن تنشئة أطفال الحاضر ، ليكونوا عماد ورجال المستقبل .

الفَصلُ الخَامِسُ

مشكـلات المراهـقين وطرق علاجها

أولًا - الانفعال الشديد والرفض والعناد :

(١) أسبابه :

١ - حساسية المراهق ورهافة شعوره تجاه الواقع ، والأوامر المباشرة والنقد .

٢ - تردده بين النظرة إلى أنه طفل الأمس ، ورجل اليوم والغد .

٣ - حاجته إلى التعبير عن مشاعره ، وتقدير ذاته الجديدة .

(٢) العلاج :

١ - تفهم انفعال المراهق ، وكسب ثقته بالحوار والإصغاء إليه .

٢ - مساعدته على التهدئة وتصريف الانفعال دون تأجيج .

٣ - التعبير عن مشاعرنا تجاهه ، من حب واحترام وتقدير .

٤ - إشعاره بالمسؤولية ، من خلال التحول من دائرة الاهتمام إلى دائرة التأثير .

والأب والأم سواء في استخدام هذا العلاج ، تجاه المراهق أو المراهقة ، إلا فيما يتعلق ببعض خصوصيات المراهق أو المراهقة ، فيكون الأب أقرب إلى ولده ، وتكون الأم أقرب إلى ابنتها .

« الأطفال والمراهقون يحبون التعاطف مع مشاعرهم ، وأكثر ما يؤلمهم غياب مشاعر والديهم حين الحاجة إليها ، في المشكلات والأزمات مهما كانت صغيرة »[1] .

(٣) كيفية التهدئة :

تكون التهدئة باستخدام العبارات التالية :

١ - أشعر أنك متضايق ، فما الذي حدث ؟

٢ - أنا مصغٍ إليك ، أخبرني ما المشكلة ؟

٣ - ما الذي يقلقك أنا هنا لأسمعك ؟

٤ - يمكنك التعبير عما تريد بالكتابة إليَّ .

٥ - هل بإمكاني مساعدتك في شيء ؟ .

من المستحسن انتظار هدوء انفعال المراهق برهة دون استعجال ، ومشاركته مشاعر الانفعال لا مجابهته ، وعدم التهديد بمعرفة الخطب عن طريق المدرسة والآخرين ، وعدم التقليل من أهمية شعوره بالمشكلة ، مهما كانت وهمية

(١) ريتشارد هيمان في كتابه : كيف تقولها للمراهقين ، المقدمة : ج .

أو صغيرة ، لأن المهم كيف يشعر بها داخل نفسه ▪ واجتنـاب مثل العبارات التالية :

١ - لا داعي لكل هذا الغضب والانفعال!

٢ - ألا تستطيع الابتعاد عن المتاعب ؟

٣ - لِمَ لَمْ تدافع عن نفسك ؟

(٤) عبارات سلبية ينبغي اجتنابها :

١ - طفل . ٢ - صغير . ٣ - بلا إزعاج .

٤ - إنها مشكلتك . ٥ - أحمق .

٦ - تجعل من الحبة قبة . ٧ - لا داعي لهذا .

٨ - أنت مزعج ... إلخ .

ومن المهم أن نعوّد المراهق على ضبط انفعالاته وردود أفعاله ، من خلال مساعدته على معرفة السبب الرئيس للمشكلة ، وتحليل عناصرها ، والتفكير السليم في الحلول الكثيرة الممكنة عادة ، لأي مشكلة كانت صغيرة أو كبيرة ، لأن العالم لا تنتهي حدوده في جانب واحد من جوانب الحياة ، أو عند مشكلة من مشاكلها ، والكيِّس الفطن الذي يعدد مجالات اختياره ، وقليل الحيلة الذي يحشر نفسه أمام خيار واحد لا بديل عنه ، ومقتضى الحرية هو مقتضى الاختيار بين مجالات متعددة يصنعها الإنسان الناجح .

ثانيًا - مشكلة الحب والجنس :

من المسلم به أن المراهق وكل إنسان ، ليس بمقدوره أن يحب شخصًا آخر حبًا سليمًا ، إذا لم يكن قادرًا على حب نفسه أولًا ، بحيث يجنبها كل سلوك ضار لا يعود عليها بالنفع والخير والسلامة .

لهذا يمر المراهقون في هذه المرحلة العمرية مضطربين ، لا يتسنى لهم أن يعبروها بسلام ، دون أن يُمنَحوا الشعور بقيمة الذات والأمان ، من خلال التعبير الصريح عما يكنه لهم الآخرون من حب خالص ، وأقرب الآخرين إليهم الوالدان وأفراد الأسرة ، ولا بديل عن التصريح للمراهقين بأنهم محبوبون من أفراد الأسرة ، والاعتزاز بهم من خلال بيان قائمة صفاتهم التي أدت إلى حبهم والإعجاب بهم ، ويدلَّل على ذلك بالأقوال والأفعال ، ومنها المدح والقَبول والثناء والقبلة والضمة والعناق ، أو تشبيك الأصابع أو وضع الذراع على الكتف ، والحديث عن اهتماماتهم ورغباتهم وميولهم ، وما يحبون ومايكرهون ، بالحوار والمناقشة ، ولا نكف عن ذلك مهما أبدوا من صدود أحيانًا ، لما نبديه من حبهم ، شرط انتهاز الفرصة المناسبة لإبداء هذه المشاعر .

بعد أن تحدثنا عن مفهوم الحب بشكل عام ، وجعلناه قاعدة للنمو النفسي والاجتماعي السليم ، نتحدث عن

الحب بمفهومه الخاص المرتبط بالجنس الآخر .

(١) أسباب الحب الجنسي :

١ - نمو الغريزة الجنسية واكتمال الجهاز التناسلي .

٢ - الشعور بالاستقلالية وبلوغ البلوغ .

٣ - الحاجة إلى إظهار تكامل الشخصية .

٤ - إشباع الجانب النفسي والاجتماعي .

٥ - عدم التفريق بين الميل الجنسي والحب .

٦ - التكتم الشديد على الثقافة الجنسية حتى المهذب منها .

(٢) الوقاية والعلاج :

١ - بيّنا في مقدمة هذه المشكلة ما يتجاوز جعلها مشكلة ، وذلك ببيان أن النمو النفسي السليم للطفل والمراهق ، أولى الخطوات على جسر العبور إلى بر الأمان بالناحية الجنسية للمراهق أو المراهقة ، من خلال تقدير الذات واحترامها .

٢ - توجيه الأبناء إلى الاعتزاز بالجنس الذي ينتمون إليه ، والتعبير عنه بالأعمال المناسبة له ، المتمثلة في الأدوار العامة لكل من الأب والأم (لا بحرفيتها) ، من خلال اللباس والحديث والتعبيرات الجسدية المناسبة ، وعدم التشبه بالجنس الآخر .

٣ - التحدث مع المراهقين عن الجنس باعتباره مرحلة من المراحل العمرية ، ينمو فيه الجسد وأجهزته الخاصة بالنمو الجنسي ، للقيام بأدوار الأب أو الأم مستقبلًا ، بما يحقق كمال الشخصية واستقلاليتها ، من خلال بقاء النوع والتكاثر والاستخلاف في الأرض ، والصورة المسموح بها لذلك الزواج المشروع ، وأما الزواج غير المشروع فيسبب الأمراض والمآسي والضياع والمشكلات .

٤ - إشراك الأبناء المراهقين في حل الخلافات الزوجية بين الأب والأم ، من خلال الحوار والمناقشة بطريقة ودية ، على أن يُجَنَّبوا الوقوف مع طرف دون الآخر ، مساهمة منهم في العمل على تحقيق دور النجاح الأسري ، ليكون نبراسًا لهم في نجاح العلاقات الأسرية في المستقبل القريب ، وأن يوضح لهم أن « الزواج يتطلب روحًا من الولاء والإخلاص المتبادل ، الذي يساعد فيه كل طرف الآخر ، على تخطي الأخطاء ، كبرت أو صغرت »[1] .

(٣) ومن وسائل الوقاية :

١ - قراءة وشرح سورة النور ، وسورة يوسف .

٢ - تدريب الأبناء على غض البصر عن العورات .

---

(١) د.سبوك في كتابه فن الحياة مع المراهق ت.منير عامر (ص٧٣) .

٣ - الحرص على أن يكون لباس الأبناء ساترًا محتشمًا .

٤ - تدريب الأبناء على حسن اختيار البرامج التلفزيونية .

٥ - توجيه الأبناء إلى صرف الطاقة البدنية في رياضات مناسبة .

٦ - توجيه الأبناء إلى صرف الطاقة الذهنية في المعرفة والإبداع .

٧ - تدريب الأبناء على وضع قواعد حسن اختيار الأصدقاء .

٨ - إعطاء الأبناء مساحة من الثقة والمشاركة في النشاط الاجتماعي .

٩ - قبول اعتذار وتوبة الأبناء عن أخطاء المرة الأولى وتحميلهم مسؤوليتها .

١٠ - أمّل الأبناء في المستقبل الباهر الذي ينتظرهم ، وساعدهم على وضع أهدافهم وخططهم لإنجاحها ، على أن تكون مناسبة لأعمارهم وإمكانياتهم .

(٤) مفردات ينبغي أن يسمعها المراهقون :

١ - الامتناع . ٢ - الحرام . ٣ - الحب . ٤ - النضج .

٥ - الأبوة والأمومة . ٦ - عاقبة الرذيلة . ٧ - الإيدز .

٨ - الثقة . ٩ - التبعات . ١٠ - المرض الجنسي .

١١ - المسؤولية . ١٢ - الأسرة . ١٣ - الإخلاص .

ثالثًا - مشكلة النفور من البيت :

لابد في البداية من تحديد نمط شخصية المراهق ، إذ ثبت أن النمط التعبيري منفتح جدًّا على الآخرين ، ويشحن طاقته الذاتية النفسية من خلالهم ، مجالسة وحديثًا ومشاركة في الاهتمامات والنشاطات ، بينما نمط آخر ينكفئ على نفسه ويعمل بمفرده ، دون الحاجة إلى كثرة مخالطة للآخرين ، فإذا لم يجد الأول من أهل بيته من يحقق له هذا الغرض ، سعى للبحث عنه في الأزقة والشوارع ، لدى مجتمع الرفاق والأصحاب خارج البيت ، فإذا استطعنا الاتفاق مع أبنائنا على تحديد الزمان والمكان والأشخاص الذين يتواصلون معهم ، بما لا يتعارض مع سلم قيمنا فلا حرج ولا تثريب ، والعلامة الفارقة التي تضمن لنا الشعور بسلامة موقف المراهق من أبنائنا ، هي معرفتنا أين ومع من يخرج المراهق ، بالإضافة إلى التزامه بواجباته ، واحترامه لأوقاته، ورجوعه في ازدياد من ناحية الخلق والفرح والنشاط لا في نقص ، ويعتبر أمر الخروج من المنزل مشكلة في غير دائرة السلامة ، حين لا تتوافر فيه الشروط سالفة الذكر .

(١) أسباب مشكلة النفور من البيت :

١ - خلو البيت من الجو العاطفي الدافئ والحنان .

٢ - كثرة المشاكل بين الوالدين على مرأى ومسمع الأبناء .

٣ - القسوة وشدة المعاملة للمراهق ، ومحاسبته على الصغيرة والكبيرة .

٤ - كثرة الأبناء مع ضيق مساحة مجال اللعب لهم داخل البيت .

٥ - حرمان الأبناء من التقدير والتشجيع يدفعهم للبحث عنه عند زملائهم .

٦ - الفشل الدراسي للمراهق يدفعه لإثبات ذاته في مجتمع الأقران .

٧ - حرمان المراهق من تفريغ طاقته ونشاطه في مهنة أو نشاط يواكب الدراسة .

يقول صاحب كتاب زلات الوالدين : « إذا اغترب الطفل عن أبيه لن يشعر بأهمية القوانين ، ولن يتولد لديه الإحساس بالقيم . .وإذا ضعفت الرابطة بالوالدين ازدادت احتمالات السلوك الجانح ، وإذا قويت هذه الرابطة قلت احتمالات السلوك الجانح »[1] .

---

(١) فليكس توما (ص١٣٤) .

(٢) قواعد الوقاية والعلاج :

يُعتمد على ثلاث قواعد :

القاعدة الأولى : التزام الأسرة والوالدين بما يجعل البيت محببًا لا منفرًا .

القاعدة الثانية : بالحوار اعرف أين سيكون ابنك المراهق وتعرف إلى أصدقائه .

القاعدة الثالثة : اجعل منزلك متنزهًا لأطفالك وأصدقائهم قدر ما تستطيع .

(٣) ومن طرق الوقاية والعلاج :

١ - أن تدرب ولدك على توفير جزء من مصروفاته الأسبوعية .

٢ - امنح ولدك جزءًا من وقتك كل يوم للتحاور والتشاور معه والإصغاء إليه .

٣ - احترم خصوصية المراهق ، وأشركه في مشاعرك تجاهه ، وعبر عن حبك وحرصك عليه .

٤ - سبق أن ذكرنا تدريب الأبناء على قواعد حسن اختيار الأصدقاء .

٥ - اكتشف ميول الأبناء ومواهبهم مبكرًا ، وساعدهم على تنميتها .

٦ - تواصل الأسرة مع أسر أصدقاء وأقرباء ، لديها أبناء في أعمار أولادهم .

٧ - التزام الأسرة بالخروج من البيت يوم الإجازة الأسبوعية مع الأبناء .

٨ - ضع دستورًا منزليًا مكتوبًا ، بالتشاور مع الأبناء والمراهقين ، في صدر البيت .

٩ - ساعد الأبناء على النجاح الدراسي ؛ فإنه سبب رئيس لحب البيت .

١٠ - لا تفرح كثيرًا بعدم خروج المراهق من البيت ، فإنه علامة على انطوائه .

١١ - عود الأبناء والمراهق على أداء ما استطاع من الصلوات الخمس في المسجد .

١٢ - اختر لابنك صاحب مهنة يحبها يتردد عليه في أوقات فراغه يتعلمها منه .

يقول صاحب كتاب التربية في العائلة (زلات الوالدين) : « إن الحرمان من اللعب والرياضة ، كالحرمان من قوة البدن والصحة العامة ، والصلاحية للنشاط والأعمال المختلفة ، ليس المهم أن تبقى ثياب الأولاد نظيفة ، بمقدار أن تبقى أجسامهم سليمة بمعافاة ولائقة صحيًا » .

« وإذا شئنا أن يتعلم الولد كيف يصير رجلًا ، لزمنا أن

نتحاشى كثيرًا سجنه في البيت ، وأن لا يشعر برغبتنا الشديدة في ضبطه بين جدرانه ، فيخرج مسرورًا ويعود بسرور أعظم » [١] .

مما سبق نستنتج أن الخروج من البيت حاجة ضرورية للمراهقين ، شرط أن يكون هذا الخروج لزيادة نشاطهم وإقبالهم على الحياة ، وللتعرف على أوجه نشاطاتهم ، ولزيادة العلاقات السليمة الصحية مع الناس ، ولزيادة البناء المعرفي بأوجه النجاح في الحياة .

وأكثر ما يقلق الوالدين غياب الأبناء فترة طويلة من الوقت خارج البيت ، وخاصة إذا كان الوقت ليلًا ، والمكان غير معروف لديهم ، وكذا الأصحاب والرفاق المجهولو الهوية ، ولذا أنوه هنا بأن يكون الأبوان على جانب كبير من الحلم وضبط النفس في علاج هذه المشكلة ، بالإضافة إلى ما ذكرت من الوسائل السابقة ، وأنبه إلى أن طريقة المصارحة مع المراهقين ينبغي أن لا تكون بالطريقة الشُّرَطية كرجال الأمن والتحقيق ، بل ينبغي أن تأخذ طابع حديث الصديق إلى صديقه ، وتكون حسب الجلسة الأخيرة (المعتدلة) من الجدول التالي :

---

(١) فيلكس توما (ص٢٨ - ١٥٠) .

م	نوع الجلسة	شكل الجلسة	وضعية	الرسالة	النتيجة [1]
١	الفوقية	أنت جالس وهو واقف	المعلم	أنا أعلم منك	المكابرة والعناد
٢	التحتية	أنت واقف وهو جالس	المحقق	أنا أقوى منك	الخوف والكذب
٣	المعتدلة	جالسان يدنو كلٌّ من الآخر	الصديق	أنا أحبك	الاطمئنان والصدق

رابعًا - مشكلة التخلف الدراسي :

مما لا شك فيه أن النجاح الدراسي ، يساعد على حسن تكيف المراهق مع المرحلة ، والعكس صحيح في كثير من الأحيان ، حيث يكون الفشل الدراسي مظهرًا من مظاهر سوء تكيف المراهق مع المرحلة ، فيعوض عن ذلك بعدم المبالاة والتسكع في الشوارع ، وتحدي قيم الأسرة والمجتمع والمدرسة .

(١) ومن أسباب التخلف الدراسي ما يلي :

١ - انحدار الطالب من أسرة يقل فيها المتعلمون .

٢ - اضطراب العلاقات الأسرية داخل المنزل وافتقادها المودة .

(١) عن كتاب مراهقة بلا أزمة د.أكرم رضا (ص٨٨) .

٣ - الخوف والصرامة في المعاملة داخل البيئة المدرسية .

٤ - ضعف الحوافز المشجعة على النجاح في البيت والمدرسة .

٥ - عدم التركيز على إجادة القراءة والكتابة في الصفوف الأولى .

٦ - العقاب البدني المتكرر غير المبرر ، قد ينفر من التعلم .

٧ - عدم إشباع حاجات الطفولة والمراهقة ، المادية منها والنفسية .

(٢) الوقاية والعلاج :

لاشك أن التعليم في عصرنا اليوم ، يعتبر العمود الفقري للنجاح في الحياة ، إلا أن الدراسة ، بشكلها الحالي اليوم ، لا تعتبر الوسيلة الوحيدة للنجاح ، مع تعدد مصادر التعليم والتدريب في عالم القرن الحادي والعشرين ، وهي لم تكن كذلك من قبل ، ولذا لابد من التركيز على النجاح كقضية مستقلة عن الدراسة ، مرتبطة منذ اليوم الأول للميلاد بالطفولة الناجحة ، والصحة السليمة ، والمعاملة الحسنة ، والتكيف الصحيح ، وهذا يقتضي منا الالتفات إلى نجاح الأبوين في الأبوة والأمومة الصالحة ، حتى يترعرع الطفل في مدرستهم المنزلية بنجاح ، ويعبر من خلالها إلى مرحلة

المراهقة بحسن التكيف معها بسلام ، فيكون نجاحه النفسي قبل دخوله المدرسة وبعده ، يقول صاحب كتاب التربية بالعائلة : « يبتدئ دور التربية والتعليم ، متى ابتدأت الحواس تتنبه للعوامل والتوجيه ، أي منذ المهد ، ويتربى البصر كما يتربى السمع بادئ ذي بدء ، وهكذا تكتسب حاستا السمع والبصر الخبرات وتنموان ، ويتأسس فينا الميل إلى الأشياء الجميلة »[1] .

واختصارًا نقول : بالنسبة للعوامل والأسباب المؤدية إلى مشكلة التخلف الدراسي ، ينبغي أن نقوم بعملية تغيير إيجابي لها حسب الإمكان ، بحيث نساعد أبناءنا على حسن التكيف مع الأسرة والبيت ، ونخلق لديهم الرغبة والدافعية الشديدة والحماس للتعلم ، ومعالجة كل سبب من أسباب الإعاقة لهذا الهدف ، حتى يغدو التعلم وكسب المهارات عادة وسعادة .

(٣) عناصر الوقاية والعلاج :

١ - غرس مفهوم النجاح والتميز لدى أبنائنا ، لأن الله خلقنا ابتداءً كذلك .

٢ - الاهتمام بالطلاقة اللغوية لأبنائنا ابتداءً من السنة الثانية لطفولتهم .

---

(١) فيلكس توما (ص١١٠) .

٣ - إجابة الأبناء على كل ما يسألون عنه ، على قدر ما تحتمل عقولهم .

٤ - الحديث مبكرًا عن المدرسة وجمالها ، والمتعة التي تحصل من خلال الانتساب إليها .

ه - الكشف عن مواهب وميول وقدرات الأبناء مبكرًا وتنميتها .

٦ - تشجيع وتحفيز الأبناء على التعلم والتفوق وإتقان مهارة القراءة .

٧ - وضع حلول مناسبة لبعض المشكلات الدراسية مبكرًا وعلاجها .

٨ - ربط كثير من المواد الدراسية بألعاب ونشاطات حركية لإعمال كل الحواس .

٩ - استخدام التعليل والتفسير والتحليل والتركيب والربط لتثبيت المعلومات .

١٠ - التعزيز الإيجابي ، من خلال المدح على أي إنجاز ، أدعى للنجاح .

خامسًا - وسائل عامة لحل مشكلات المراهقة .

واكتفينا بذكر هذا القدر من المشكلات ، التي نتوقع أن يعاني منها بعض الأبناء والمراهقين . وما ذكرناه من بعض

أسبابها ، وطرق الوقاية والعلاج لها ، ويمكن قياس ما لم نذكر عليها ، واللبيب تكفيه الإشارة قبل العبارة . وتكملة للبحث أذكر بعضًا من الوسائل العامة لحل المشكلات التي قد يتعرض لها الأبناء بشكل عام بحيث يمكن استخدامها في غير ما ذكر منها :

(١) الأسس النفسية لرعاية نمو المراهقين :

١ - دعم ثقة المراهقين والأبناء بأنفسهم .

٢ - تحقيق جو من الطمأنينة وإزاحة مخاوف الأبناء .

٣ - إشاعة شيء من الفكاهة والمرح ، بعد فترة الجد والجهد .

٤ - تدريب الأبناء والمراهقين على تذوق الجمال والفن والأدب .

٥ - تعليم الأبناء على المرونة والتسامح وضبط الانفعالات .

(٢) العوامل المؤثرة في حدوث المشكلات لدى المراهقين :

١ - النظرة المثالية للعلاقات والسلوكيات .

٢ - الشعور بنقص القدرات والكفاءات .

٣ - إحساسه بعدم التقدير المناسب داخل الأسرة .

٤ - عجزه عن إشباع حاجاته المادية والمعنوية .

٥ - الضغوط الاجتماعية التي تنال كل أفراد المجتمع .

٦ - الإثارة المادية والجنسية التي يتعرض لها من خلال وسائل الإعلام .

(٣) وسائل أولية لتقويم وتربية المراهقين :

١ - **التربية بالقدوة الصالحة** : التربية من خلال الرمز والقدوة والمثل الأعلى والنمط المبرر والقيم ، وكذلك التربية بالقرين والصديق والصاحب والقريب ، والتعريف بأبطال الأمة ورموزها العظيمة ، ودقائق حياة وسلوكيات الشباب منهم ، يحصن الأبناء من البحث عن رموز خارجية ، لا تمت للتربية والأمة بصلة ، ويعتبر الوالدان أول الأصدقاء والرموز للمراهقين .

٢ - **التربية بالعادات الصالحة** : أساس التربية بالعادات الصالحة السلوك المستقيم للوالدين وأفراد الأسرة ، ويعتبر الحي والعشيرة والمدرسة مزرعة الأخلاق لأبنائنا ، فيستحق الأبناء الهجرة من سكن الحي إن لم يكن كذلك ، قال الشاعر :

وينشأ ناشيء الفتيان فينا
على ما كان عوّده أبوه

والقاعدة الجوهرية لهذه التربية تربية الضمير ؛ إذ إنه يغني عن المراقبة الدائمة والمتابعة الصارمة ، التي تفسد أكثر مما

تصلح ، وقد تدفع للتحدي والتمرد ، خاصة أن عين الرقيب تقصر عن تغطية كل زمان ومكان ، والبديل الصحيح تربية الرقابة الداخلية ، تكون مع الفرد في الحل والترحال ، قال الشاعر :

إذا ما خلوتَ الدهر يومًا فلا تقل
خلوتُ ، ولكن قل : عليَّ رقيب
ولا تحسبن اللَّه يغفل ساعة
ولا أنَّ ما تخفيه عنه يغيب

وهذه التربية الذاتية تقود إلى الفضيلة وتبني الثقة وتعزز الالتزام ، وتؤسس للنجاح في الحياة ، وتجبر الخطأ والزلل إذا وقع بتعلم فن التوبة وتحمل المسؤولية ، لقول النبي ﷺ : « **اعمل ما شئت ، كما تدين تدان** » [1] .

٣ - **التربية بالصحبة الصالحة** : تتوفر الصحبة الآمنة لأبنائنا بتدريبهم على وضع معايير اختيار الأصدقاء والأصحاب :

أ - الصادق الأمين . ب - البار بوالديه .
ج - الناجح في دراسته . د - الخلوق في معاملته .
هـ - الناصح لأخوانه . و - اللطيف المعشر .
ز - المتوافق في النمط الشخصي والعمر [2] .

(١) في الجامع الصغير (برقم ٣١٩٩) .
(٢) ولا يشترط التطابق الحرفي .

والمثل يقول : ما لا يدرك جله ، لا يترك كله ، و قال الشاعر :

عن المرء لا تسأل وسل عن قرينه

فكل قرين بالمقارن يقتدي

٤ - **التربية بالهوية الصالحة** : قال تعالى : ﴿ صِبْغَةَ ٱللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ ٱللَّهِ صِبْغَةً وَنَحْنُ لَهُۥ عَٰبِدُونَ ﴾ [البقرة : ١٣٨] ، فالإيمان والحب والولاء ، لله والأمة والوطن ، ومرجعية الكتاب والسنة ، والاستمساك بحبل الإخلاص ، ورسالة عمارة الأرض والاستخلاف فيها ، على ضوء الكرامة الإنسانية ، التي حبانا الله بسببها بنور العقل وهداية الوحي ، واكتشاف المراهق (أو المراهقة) مواهبه (أو مواهبها) الخاصة التي تعين على تحقيق هذه الأدوار ، يساعد على التميز والفاعلية والتفوق والنجاح .

٥ - **التربية بالخبرات الصالحة** : قال تعالى : ﴿ قَالَ لَهُۥ مُوسَىٰ هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰٓ أَن تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا ﴾ [الكهف : ٦٦] ، وأصبح التعلم بالخبرات اليوم ، أكثر من التعلم بالتلقين والحفظ ، بسبب التطور الهائل في الاكتشافات والاختراعات والأبحاث والتجارب ، لذا أصبح الكشف عن المواهب والميول وتنميتها ، أساس الإبداع والتميز والنجاح ، لملء وقت الفراغ المسبب لأغلب المشكلات ، لأنه « قد دلت الأبحاث النفسية والاجتماعية على أن

الفراغ ... هو المسؤول عن مشاكل تشرد الشباب ، وجموح الأحداث ، والتسكع في الشوارع ، والانضمام إلى رفقاء السوء والعصابات ، وإدمان الخمر والمخدرات ، وكل ما يؤدي إلى تدهور الأخلاق والقيم والأمراض النفسية »[1] ، قال الشاعر :

إن الشباب والفراغ والجدة
مفسدة للمرء أي مفسدة

ويعين على تجنب ذلك ، تحصيل الكم الهائل من خبرات تعلم اللغات ، والرياضات ، وهندسة المعلومات ، وكثرة القراءة والمطالعات ، وزيارة المتاحف والرحلات ، ويأتي على رأسها جميعًا حفظ القرآن الكريم .

* * *

(١) د.موسى الخطيب في كتابه : كيف نربي المراهق (ص١٤) .

الخاتمة

لولا الإطالة التي أخذنا على أنفسنا العهد أن لا نفعلها ، لما توقفنا عن البحث في الطرق والوسائل التي تبين كيف نتعامل مع مراهقة أبنائنا ، هذه المراهقة الغنية بالمشاعر والأحاسيس ، والعواطف الجياشة والطموحات السامية البراقة ، التي تأخذ بنفوس أبنائنا بعيدًا وعاليًا ، لتطير بأشواقهم فوق السحاب ، تجوب بهم الآفاق لتحقيق أحلامهم في البطولة والنجاح ، والسمو والإخلاص والوفاء ، وتقديم عربون من الخير عليها ، لأحباء في الأرض وأحباء في السماء ، واكتفينا بهذا القدر من الإشارات والبشارات ، فإن أحسنت إبلاغ الرسالة اختصارًا واقتصارًا ، فمن اللَّه والحمد له والثناء ، وإن لم أوفق فذلك جهد المقل وحسبي المحاولة ، وهذه الاجتهادات والبشارات يمكن أن يقاس عليها أمثالها ، في إحسان العلاقة مع أحبائنا المراهقين الحالمين ، الذين هم أمل أمتنا الخالدة ، وأسرنا السعيدة ، وأوطاننا الآمنة ، اللَّهم اجعلهم كذلك آمين آمين .

* * *

المصادر والمراجع

١ - القرآن الكريم مصحف المدينة ط (١٤١٩هـ) .

٢ - صحيح البخاري ، الإمام محمد بن إسماعيل البخاري .

٣ - إحياء علوم الدين ، الإمام أبو حامد محمد الغزالي .

٤ - تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس ، د . محمد السيد الزعبلاوي .

٥ - كيف نربي المراهق ، د . موسى الخطيب .

٦ - الطفل والمراهق ، د . محمد مصطفى زيدان .

٧ - التحليل النفسي للمراهقة ، م عبد الغني الديدي .

٨ - مشكلات المراهقين في المدن والريف ، أ . خليل ميخائيل معوض .

٩ - سيكلوجية الطفولة والمراهقة ، د . مصطفى فهمي .

١٠ - الصحة النفسية للمراهقين ، أ . عدنان السبيعي .

١١ - أسباب جنوح الأحداث ، د . محمد سلامة غباري .

١٢ - الصحة النفسية ، د . نعيم الرفاعي .

١٣ - كيف تقولها للمراهقين ، د . ريتشارد هيمان .

١٤ - فن الحياة مع المراهق ، د . سبوك ، ت . منير عامر .

١٥ - التربية بالعائلة (زلات الوالدين) فيلكس توما .

١٦ - مراهقة بلا أزمة ، د . أكرم رضا .

١٧ - آفاق بلا حدود ، د . محمد التكريتي .

١٨ - لماذا لا نعاقب أبناءنا بالضرب ، محمد نبيل كاظم (قيد الطبع) .

١٩ - كيف ندرب أبناءنا على حرية التعبير ، محمد نبيل كاظم (قيد الطبع) ..

٢٠ - منهج التربية النبوية للطفل ، أ . محمد نور عبد الحفيظ سويد .

٢١ - التركيز مهارتك الثمينة للتميز والإبداع ، سام هورن ، ت . مفيد ناجي عوده .

٢٢ - التربية النفسية للطفل والمراهق ، أ . عبد الرحمن العيسوي .

٢٣ - المشكلات السلوكية عند الأطفال ، نبيه غبرة .

* * *

المحتويات

إهداء ٥

حديث شريف ٦

مقدمة ٧

الفصل الأول : الطفولة واحتياجاتها ٩

أولًا – مراحل نمو الشخصية ١١

ثانيًا – جوانب النمو ومكونات الشخصية ١٣

ثالثًا – تكامل جوانب الشخصية ١٥

رابعًا – العوامل المؤثرة في بناء الشخصية ١٥

خامسًا – مراحل الطفولة واحتياجاتها ١٧

الفصل الثاني : المراهقة وكيفية التعامل معها ٢٣

١ – المراهقة في اللغة ٢٥

٢ – توطئة ٢٦

٣ – مظاهر التغيرات في مرحلة المراهقة ٢٧

أولًا – التغيرات الجسدية وكيفية التعامل معها ٢٧

ثانيًا – التغيرات الوجدانية ٣٤

ثالثًا – التغيرات العقلية ٣٧

رابعًا - التغيرات الاجتماعية وكيفية التعامل معها ٤٢
الفصل الثالث : كيفية التواصل مع المراهقين ٥١
أولًا - عوامل معاناة الآباء مع المراهقين ٥٤
ثانيًا - مبادئ عامة للتواصل مع المراهقين ٥٥
ثالثًا - جدول اختبار ذاتي للتواصل مع المراهقين ٥٨
رابعًا - الهندسة اللغوية العصبية في التعامل مع المراهقين ... ٦٠
خامسًا - أثر التواصل مع المراهقين : ٦٣
الفصل الرابع : كيف نحقق لأبنائنا مراهقة سعيدة ٦٧
أولًا - فهم سلوك المراهق على ضوء خبراته الماضية ... ٦٩
ثانيًا - فهم حاجات المراهق الخاصة ومطالبه ٧٠
ثالثًا - فهم مشاعر المراهق تجاه نفسه والآخرين..... ٧٤
رابعًا - فهم كيف نشارك المراهق الحياة لا أن نصنعها له ٧٥
الفصل الخامس : مشكلات المراهقين وطرق علاجها .. ٧٧
أولًا - الانفعال الشديد والرفض والعناد ٧٩
ثانيًا - مشكلة الحب والجنس ٨٢
ثالثًا - مشكلة النفور من البيت ٨٦
رابعًا - مشكلة التخلف الدراسي ٩١
خامسًا - وسائل عامة لحل مشكلات المراهقة ٩٤

خاتمة ١٠١
المصادر والمراجع ١٠٣
المحتويات ١٠٥

رقم الإيداع
2006/4056
I.S.B.N الترقيم الدولي
977-342-357-3

السيرة الذاتية

- محمد نبيل كاظم .
- أهلية تعليم (دار المعلمين بحلب) ١٩٧٠ .
- إجازة في الشريعة (جامعة دمشق) ١٩٧٤ .
- ثلاث سنوات فلسفة (جامعة دمشق) ١٩٧٨ .
- ماجستير دراسات إسلامية (جامعة البنجاب) ١٩٨٤ .
- خمس وثلاثون سنة تدريسًا .
- سبعون دورة تدريبية تربوية مختلفة .
- دبلوم NLP برمجة لغوية عصبية ٢٠٠٤ .
- له خمسة كتب تربوية .
- له مشاريع خمسة كتب أخرى .
- إلقاء دورات في التنمية البشرية ومتعة العقل (سلسلة التفكير الناجح) .
- أحلام وأهداف أخرى كثيرة (إن شاء اللَّه تعالى) .

(من أجل تواصلٍ بنَّاء بين الناشر والقارئ)

عزيزي القارئ الكريم . .   السلام عليكم ورحمة الله وبركاته . .

نشكر لك اقتناءك كتابنا : « كيف نتعامل مع مراهقة أبنائنا ؟ » ورغبة منا في تواصلٍ بنَّاء بين الناشر والقارئ ، وباعتبار أن رأيك مهمٌّ بالنسبة لنا ، فيسعدنا أن ترسل إلينا دائمًا بملاحظاتك ؛ لكي ندفع بمسيرتنا سويًّا إلى الأمام .

*** فهيَّا مارس دورك في توجيه دفة النشر باستيفائك للبيانات التالية :-**

الاسم كاملًا : .... **الوظيفة :** ....

المؤهل الدراسي : .... **السن :** .... **الدولة :** ....

المدينة : .... حي : .... شارع : .... ص.ب:...........

هاتف : [ ] / [ ] e-mail :

- من أين عرفت هذا الكتاب ؟

☐ أثناء زيارة المكتبة   ☐ ترشيح من صديق   ☐ مقرر   ☐ إعلان   ☐ معرض

....

- من أين اشتريت الكتاب ؟

اسم المكتبة أو المعرض : .... المدينة .... العنوان ....

....

- ما رأيك في أسلوب الكتاب ؟

☐ عادي   ☐ جيد   ☐ ممتاز (لطفًا وضح لِمَ) ....

....

- ما رأيك في إخراج الكتاب ؟

☐ عادي   ☐ جيد   ☐ متميز (لطفًا وضح لِمَ) ....

....

(من أجل تواصلٍ بنَّاء بين الناشر والقارئ)

(من أجل تواصل بنّاء بين الناشر والقارئ)

- **ما رأيك في سعر الكتاب ؟** ☐ رخيص ☐ معقول ☐ مرتفع

(لطفًا اذكر سعر الشراء) .... العملة ....

- **هل صادفت أخطاء مطبعية أثناء قراءتك للكتاب ؟**

☐ لا يوجد ☐ نادرًا ☐ يوجد أخطاء مطبعية

لطفًا حدد موضع الخطأ ....

....

....

عزيزي انطلاقًا من أن ملاحظاتك واقتراحاتك سبيلنا للتطوير وباعتبارك من قرائنا فنحن نرحب بملاحظاتك النافعة . . . فلا تتوانَ ودَوِّن ما يجول في خاطرك : -

....

....

....

....

....

....

دعوة : نحن نرحب بكل عمل جاد يخدم العربية وعلومها والتراث وما يتفرع منه ، والكتب المترجمة عن العربية للغات العالمية - الرئيسية منها خاصة - وكذلك كتب الأطفال .

عزيزي القارئ أعد إلينا هذا الحوار المكتوب على

e-mail:info@dar-alsalam.com

أو ص.ب ١٦١ الغورية - القاهرة - جمهورية مصر العربية

لنراسلك ونزودك ببيان الجديد من إصداراتنا

هذا الكتاب

تشكل المراهقة نقلة نوعية في حياة كل فرد ، تطبع شخصيته بطابعها الذي يؤثر في استقرار سلوكه في مقتبل عمره ، وربما إلى نهايته ، ففي حال عدم التكيف الصحيح مع متطلباتها ينعكس سلوك المراهق سلباً على حياته واكتمال شخصيته ، والعكس صحيح ، حيث يصل الشاب المراهق عبر التكيف السليم في هذه المرحلة إلى اكتمال شخصيته وتوازنها . ومحور السلامة في هذه المرحلة حسن التكيف مع المراهق أو المراهقة ، وحسن التعامل من الآباء والأمهات والآخرين .

dar alsalam designs © 2006

الناشر
دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة
القاهرة - مصر - ١٢٠ شارع الأزهر - ص.ب ١٦١ الغورية
هاتف : ٢٧٠٤٢٨٠ - ٢٧٤١٥٧٨ - ٥٩٣٢٨٢٠ - ٤٠٥٤٦٤٢
فاكس : ٢٧٤١٧٥٠ (٢٠٢+)
الإسكندرية - هاتف: ٥٩٣٢٢٠٥ فاكس: ٥٩٣٢٢٠٤ (٢٠٣+)
email:info@dar-alsalam.com
www.dar-alsalam.com